

Таня ван Эссен
Хенри Шувенбург

ПРО КРА СТИ НА ЩИЯ

ПЕРВАЯ
ПОМОЩЬ



Таня ван Эссен

Прокрастинация

«Альпина Диджитал»

2018

ван Эссен Т.

Прокрастинация / Т. ван Эссен — «Альпина Диджитал», 2018

Такое случается почти со всеми: мы откладываем выполнение неприятных дел и в итоге живем от дедлайна к дедлайну. Почему так сложно противостоять прокрастинации и вовремя включаться в работу? Эта книга, написанная двумя современными нидерландскими психологами, отвечает на многие вопросы: отчего нам так хочется прокрастинировать и почему это свойственно всем людям; почему прокрастинация – это не лень; каковы симптомы прокрастинации, как выявить их у себя... Но главное – как с этим бороться. С помощью простых коротких тестов и упражнений вы научитесь лучше распределять свое время, создавать позитивный рабочий настрой и сохранять мотивацию для выполнения трудных проектов и неприятных дел, которые так и тянет отложить в долгий ящик.

© ван Эссен Т., 2018

© Альпина Диджитал, 2018

Содержание

Предисловие	7
1. Что такое прокрастинация?	9
Введение	9
Что мы откладываем на потом?	10
Почему так трудно избавиться от привычки откладывать?	13
2. Прокрастинация – это не лень	15
Когда прокрастинация портит нам жизнь	15
Рациональное и иррациональное откладывание	22
Отложенные дела и сиюминутные соблазны	23
Определение симптомов прокрастинации	25
3. Почему мы откладываем?	30
Зачем затягивать?	30
Типичный прокрастинатор	34
Боятся ли прокрастинаторы совершить ошибку?	35
Мотивационная модель хронической прокрастинации	37
4. Работаем с мотивацией по принципу тайм-менеджмента	39
Вооружимся техниками тайм-менеджмента!	39
Краткосрочные и долгосрочные цели	40
Куда уходит время?	43
Мотивационные техники	47
5. Изменимся при помощи РЭПТ	52
Что такое РЭПТ?	52
АВС рационально-эмоциональной поведенческой терапии	54
Следующий шаг – D	63
Упражнения на шаг E	68
Терпение, только терпение!	69
6. Учимся на своих достижениях	71
Что у нас хорошо получается?	71
На что мы обращаем внимание?	72
Позитивная психология	73
Волшебный мир воображения	75
Заключение	83
Литература	84
Рекомендуемые сайты	85

Таня ван Эссен, Хенри Шувенбург

Прокрастинация: Первая помощь

Переводчик *Екатерина Торицына*

Редактор *Наталья Хаметишина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *Е. Аксёнова, М. Шевченко*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Леттеринг *М. Бесфамильная*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© 2018, Lannoo Publishers. For the original edition. Original title: Eerste hulp bij uitstelgedrag.
Translated from the Dutch language www.lannoo.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *



Предисловие

Когда в 1994 году я защищал диссертацию о прокрастинации в студенческой среде, мало кто относился к этому явлению как к серьезной проблеме. Хотя термин «прокрастинация» был введен в научный оборот уже в 1977 году, большого распространения он не имел. При этом в английском языке само слово «procrastination» («прокрастинация, промедление») в ходу уже несколько веков. Чарльз Диккенс вложил в уста одного из героев своего романа «Дэвид Копперфильд» такую фразу: «Вот мой совет: никогда не откладывайте на завтра того, что вы можете сделать сегодня. Промедление крадет у вас время»¹. Но эта мысль принадлежит не Диккенсу, в 1745 году ее высказал английский поэт Эдвард Юнг.

«Вот мой совет: никогда не откладывайте на завтра того, что вы можете сделать сегодня».

Сегодня, если что-то непонятно, можно открыть «Википедию». В статье «Прокрастинация» на русском, польском, немецком, французском, испанском, португальском и даже на многих неевропейских языках есть много информации об этой проблеме. Значит, теперь ею интересуется весь мир. Двадцать пять лет назад все было иначе.

Вероятно, такой интерес к прокрастинации частично объясняется тем, что начиная с 1999 года попеременно в Америке и Европе раз в два года проходит научная конференция под названием «Консультирование прокрастинаторов в академической среде» (Counseling the Procrastinator in Academic Settings); впервые мы с коллегой из Канады Клэрри Лэй провели ее в Торонто. В 2004 году в издательстве Американской психологической ассоциации вышла наша книга с одноименным названием. Это пособие используется для работы с людьми, страдающими хронической прокрастинацией, и по сей день.

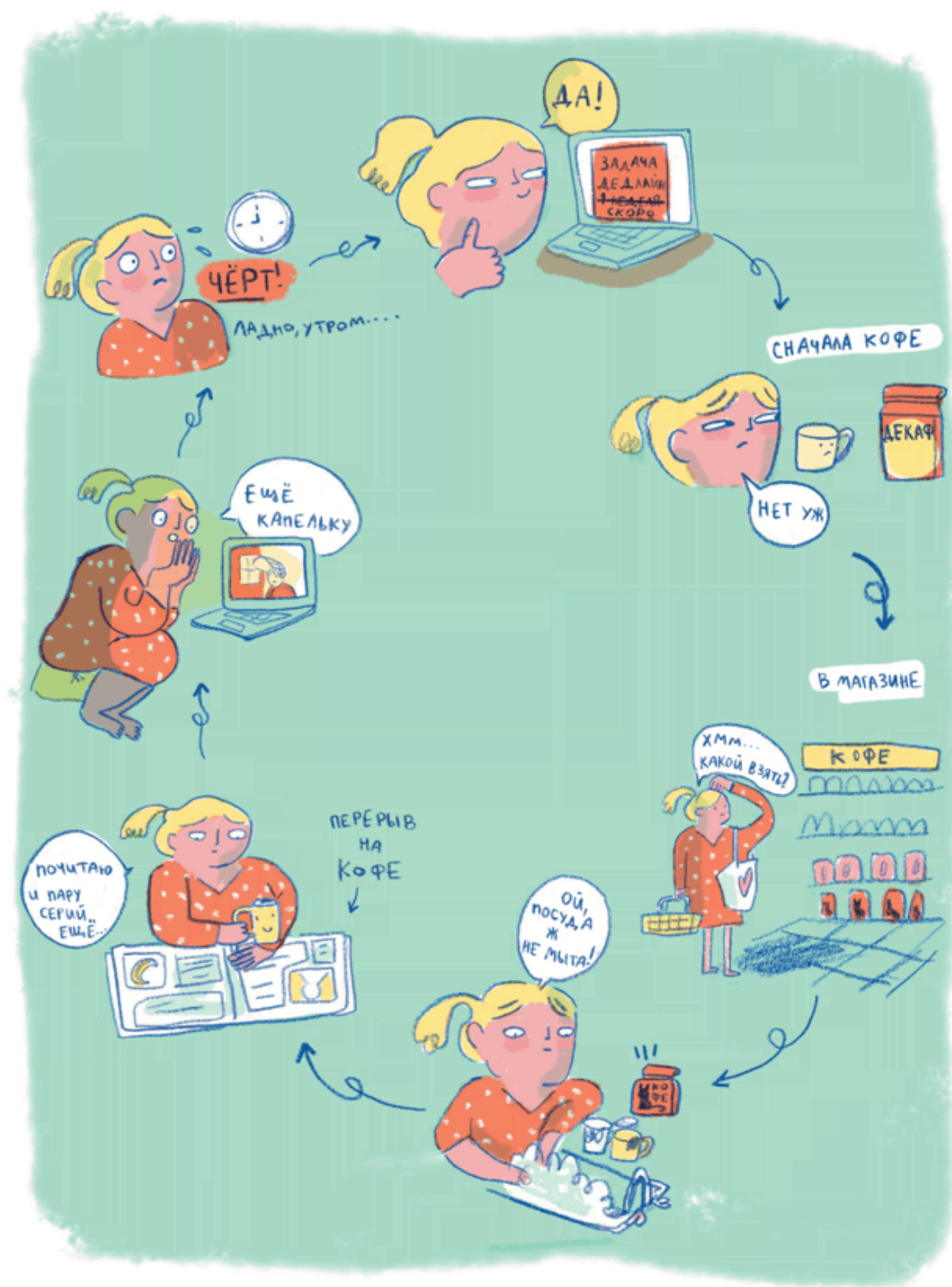
Возможно, растущий интерес к проблеме объясняется также и тем, что общество ждет от каждого из нас успешности и различных достижений, тем самым оказывая социальное давление. А прокрастинация заметно снижает способность человека к достижениям и вместе с ней его рыночную стоимость. Кроме того, из-за множества отложенных дел мы испытываем на себе еще большее давление и, как следствие, еще больший стресс. Поэтому борьба с прокрастинацией становится в современном мире одним из главных приоритетов.

Вот почему появилась эта книга. В ней раскрываются различные аспекты прокрастинации и задается направление для самостоятельной работы – и это огромное подспорье. С помощью изложенных в книге методик можно научиться планировать свое время, повысить собственную самооценку. И таким образом постепенно распрощаться с прокрастинацией. Так что начинайте, не откладывая, прямо сейчас!

Д-р Х. Шувенбург

«Прокрастинация – похититель времени».
Эдвард Юнг

¹ Пер. А. В. Кривцовой и Е. Ланна.



1. Что такое прокрастинация?

Введение

Эта книга посвящена одной из вредных человеческих привычек – привычке откладывать дела на потом. Она предназначена для тех, кто хочет разобраться с причинами такого поведения, и для тех, кто хочет от этой привычки избавиться.

Опросы показывают, что в Америке от двадцати до девяноста процентов людей постоянно откладывают важные дела «на завтра». Вот это разброс: то ли каждый пятый, то ли девять из десяти! Если быть точным, то в своей прокрастинации признаются в среднем двадцать процентов американцев, а вот среди студентов высших учебных заведений прокрастинаторов уже от восьмидесяти до девяноста процентов.

Конечно, откладывать дела на потом свойственно всем людям за малым исключением, но когда можно говорить о настоящей, хронической прокрастинации? В главе 2 мы рассмотрим, когда «простое» откладывание превращается в проблему; в главе 3 поразмышляем над причинами такого поведения. А если вас больше всего интересует, как изменить ситуацию, то в главе 4 мы предлагаем специальные техники, направленные на то, чтобы побороть свою склонность затягивать выполнение важных дел.

А здесь, в главе 1, мы расскажем, в каких областях может проявляться прокрастинация: ведь люди не откладывают все дела сразу! И заодно обсудим вопрос, почему эту привычку так сложно преодолеть.

Что мы откладываем на потом?

В 1977 году Альберт Эллис, создатель РЭПТ (см. главу 5), в соавторстве с Вильямом Кнаузом написал книгу о прокрастинации «Преодоление прокрастинации» (Overcoming Procrastination). Авторы считают, что люди прокрастинируют не только в разной степени, но и в разных областях жизни. Бывает так, что один и тот же человек в одной ситуации сразу принимается за дело, а в другой без конца его откладывает. Эллис и Кнауз выделяют три основные, частично пересекающиеся области, в которых мы прокрастинируем.

Личностный рост

Это область, важная для нас самих. Здесь мы откладываем нами же сформулированные личные и вполне реальные цели. Например, мы хотим пойти куда-нибудь учиться, но до сих пор ничего не предприняли. Или несколько лет подряд палец о палец не ударяем, чтобы продвинуться по службе, хотя уже давно пора. Или из года в год собираемся всерьез заняться спортом, но почему-то ничего не выходит. Откладывая реализацию своих планов, мы по большому счету делаем плохо только самим себе. И очень жаль, ведь, не прикладывая усилий к достижению личных целей, мы упускаем возможность обогатить свою жизнь.

Йост учится на втором курсе философского факультета. На первом курсе он получил в общей сложности в три раза больше академических баллов, чем на втором. Несмотря на то, что учиться ему очень нравится, у него не получается уделять учебе столько времени, сколько нужно. В начале семестра кажется, что до экзаменов далеко, и гораздо приятнее выспаться, сидеть в соцсетях, смотреть сериалы и ходить на вечеринки. «Когда звонит будильник, я думаю: можно еще полежать. А потом я хочу в спокойной обстановке выпить кофе. И я сажусь проверять почту, листать Facebook или иду в магазин за продуктами. А там глядишь – пора обедать. И думаешь: полдня все равно уже прошло. А экзамены еще не скоро, так что лучше приступить к занятиям завтра с утра, со свежими силами... И так продолжается до тех пор, пока времени не остается в обрез. Тогда мне приходится вставать засветло и штудировать учебники до поздней ночи. В итоге мне все равно не хватает буквально пары дней, и я опять получаю тройку с минусом. Мне это ужасно в себе не нравится, потому что я хочу закончить образование. И каждый раз я даю себе обещание не повторять эту ошибку».

Забота о себе

Это область тех дел, которые надо выполнять ежедневно. А мы ждем, пока в раковине вырастет гора невымытой посуды, подолгу не выносим мусорное ведро, не отслеживаем свои расходы. Вполне вероятно, что такие вещи вызывают у нас ощущение полного хаоса. К тому же, когда все-таки приходится «разбирать завалы», потому что так дальше продолжаться не может, мы тратим на это несоизмеримо больше времени! А ведь если заниматься всем этим регулярно, жить становится намного проще.



У Макса куча непрочитанных писем в электронной почте. Личные сообщения он просматривает с большим интересом. А деловые письма и счета даже не открывает. Как-нибудь потом, думает он. Писем становится больше, сроки поджимают, и настает момент, когда откладывать уже нельзя, и Макс скрепя сердце садится разбирать переполненный почтовый ящик. Все это вызывает у Макса тревогу. «Я перестану видеть общую картину и контролировать положение вещей. И когда я все-таки берусь за дело, на это уходит несколько вечеров. Вдобавок мне частенько присылают повторные напоминания и предупреждения. Иногда в ворохе документов нужные письма теряются, я их просто пропускаю. С трудом закончив, я каждый раз торжественно обещаю себе своевременно читать деловую корреспонденцию. Но приходит очередной счет, а у меня, как нарочно, нет времени. А если честно, мне кажется, что нет необходимости заниматься им прямо сейчас, никуда он не денется...»

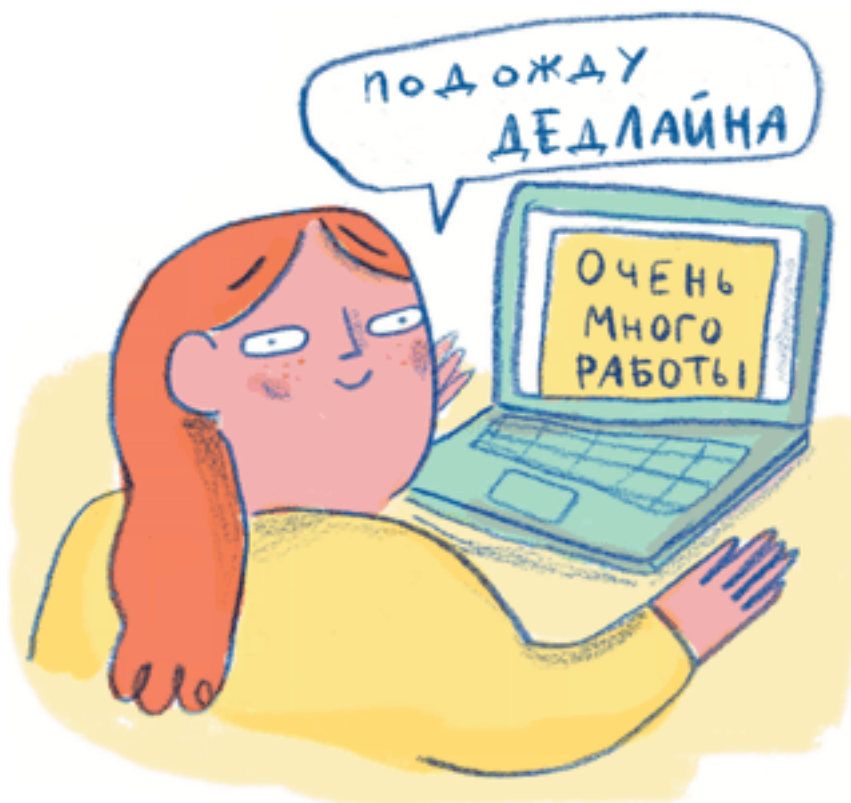
Ответственность перед другими людьми

К этой области относится все то, что причиняет неудобство не только нам, но и другим людям. Нам и самим неловко оттого, что мы срываем дедлайны, опаздываем на совещания, забываем про встречи или без конца их переносим, да еще от окружающих достается!

Надя работает в мэрии. Прошло несколько недель с тех пор, как она обещала написать отчет, и срок сдачи приближается. «Сначала я думала: время еще есть. Заниматься писаниной не хотелось совершенно, поэтому я переключалась на мелкие дела, которые попадались под руку. Теперь я с ума схожу от тревоги: боюсь не успеть. Самое ужасное, что со мной такое случилось и раньше, и коллеги уже открыто проявляют недовольство. Думаю, они могут отказаться со мной работать».

В научных трудах по прокрастинации часто можно встретить и другой способ классификации: откладывание долгосрочных задач, откладывание мелких ежедневных дел и откладывание принятия решений. Данное разделение удобно для большого числа исследований, проводимых в университетской среде на студентах. Для этого даже существует термин «академическая прокрастинация». В таком случае сдачу экзаменов и курсовых в конце семестра и написание диплома следует считать долгосрочными задачами. (Это задачи сложные и энергоемкие. К тому же их выполнение неизбежно растягивается на длительный срок: дедлайн маячит в каком-то неопределенном будущем.) Однако подобные ситуации характерны не только для учебной деятельности: многие рабочие проекты являются сложными и долгосрочными, и

для успешного выполнения ими нужно заниматься систематически, без откладываний и срывов. Следовательно, академическую procrastination можно приравнять к некоторым видам рабочих задач в целом. В принципе, она сочетает в себе procrastination в областях «личный рост» и «ответственность перед другими людьми».



Прокрастинация как откладывание принятия решений не укладывается в классификацию Эллиса и Кнауса, поскольку предполагает другой взгляд на предмет. Согласно исследованиям, такое откладывание нельзя причислить к откладыванию реальных дел. Вероятно, оно связано с недостатком решительности или переизбытком «духа скептицизма», и здесь нужно говорить не о вредной привычке, а об определенном складе личности. Поэтому в дальнейшем эту разновидность procrastination мы рассматривать не будем.

Вашу склонность откладывать важные дела можно отнести к одной или нескольким описанным областям, не так ли? На самом деле если она не мешает вам жить, то ничего страшного. Нам всем такое свойственно. Если человек что-то откладывает, это не значит, что он ленивый или плохой. Если мы procrastinate, то, скорее всего, потому, что в данный момент нас больше волнует что-то другое, а не то, чему, казалось бы, следует отдать предпочтение. Некоторым людям удастся откладывать дела на потом и не ощущать никакого дискомфорта (хотя окружающие, наверное, испытывают другие чувства). Но если вам надоело постоянно затягивать до последнего и кажется, что вы стали заложником привычки откладывать важные дела, то эта книга для вас.

Почему так трудно избавиться от привычки откладывать?

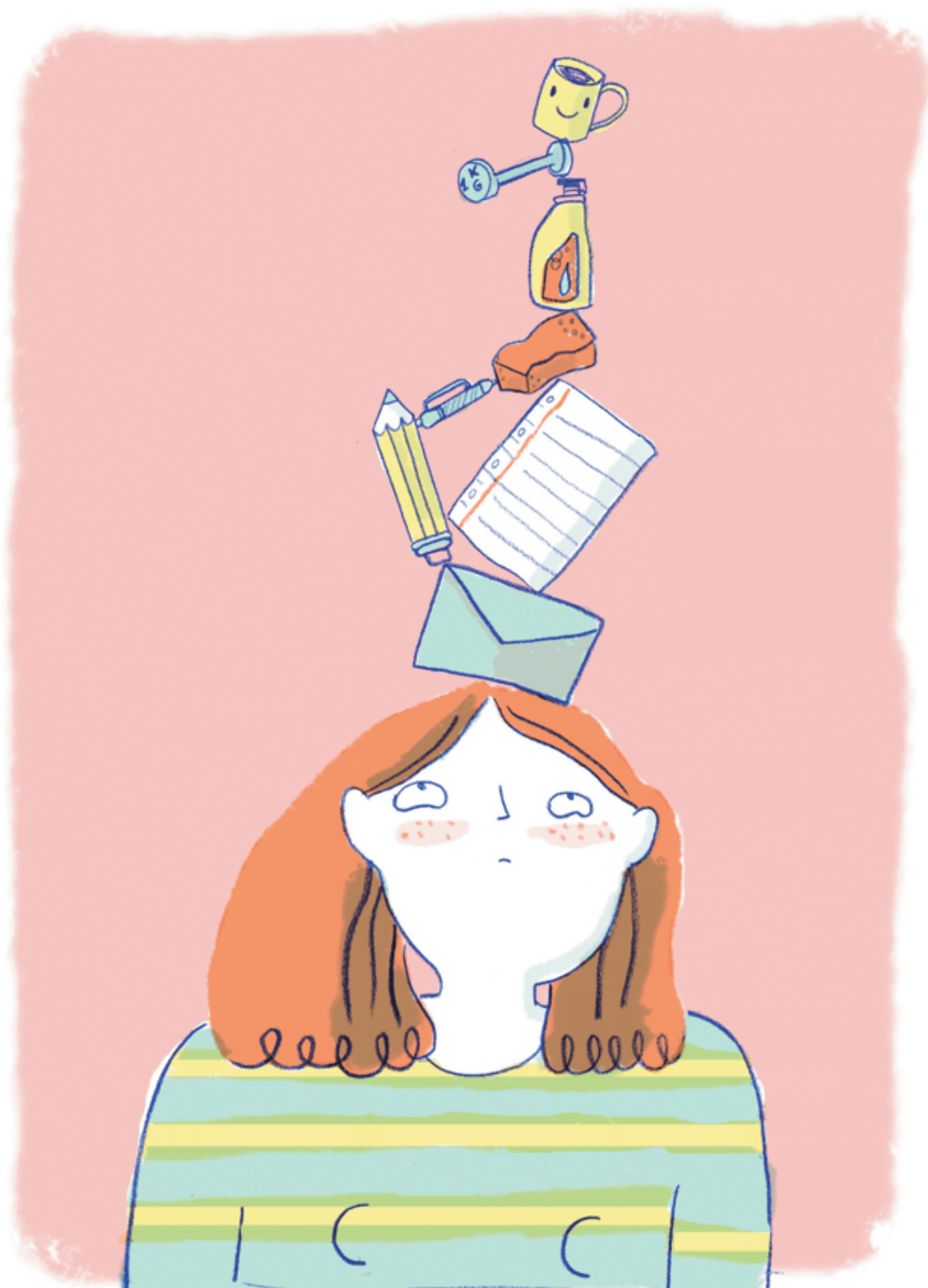
В самой постановке вопроса скрывается парадокс: чтобы избавиться от привычки отвлекаться и отлынивать от работы, надо сосредоточиться и очень-очень постараться! Разве это возможно? Может, такими уж мы родились и ничего тут не поделаешь?

Основное внимание в нашей книге уделяется избавлению от склонности к прокрастинации. Это значит, что мы исходим из того, что эту склонность можно преодолеть. Утверждение «мы такими родились» в корне неверно. Мы убеждены, что прокрастинация – приобретенная привычка. Скорее всего, когда-то в прошлом вы обнаружили, что подобный образ действий приносит какую-то выгоду. Мало того, откладывая не особо приятные дела, вы даже иногда избавлялись от необходимости их выполнять. Прекрасный способ решения проблем! И в освободившееся время вы наверняка занимались гораздо более интересными вещами. Таким образом, вы не раз находили подтверждение тому, что откладывание на потом неплохо вознаграждается, и в результате сформировалась привычка.

Также вполне вероятно, что на данный момент плюсы прокрастинации для вас уже не перевешивают минусы (иначе зачем вам от нее избавляться?). Радует то, что эту привычку, как и любую другую, можно не только приобрести, но и побороть. Но предупреждаем: будет непросто. Это как сесть на диету или бросить курить – не ждите, что вам будет легко. Во всяком случае в самом начале вы точно будете чувствовать желание вернуться к прежней модели поведения.

Победить прокрастинацию сложно, но можно. Благодаря изложенным в этой книге примерам и техникам вы наверняка достигнете своих целей. Но даже если вы не захотите использовать наши рекомендации, мы надеемся, что вас утешит мысль, что прокрастинация не является чем-то аномальным и что люди прокрастинировали во все времена!

Начните сегодня!



2. Прокрастинация – это не лень

Когда procrastination портит нам жизнь

Раньше все было понятно: есть люди «работающие», а есть «ленивые». Кто откладывает дела, тот ленивый, а лениться «грешно». Виноват врожденный недостаток, и его следует осуждать. В настоящее время отношение к этому вопросу изменилось: procrastination теперь отличают от лени. К тому же сама по себе procrastination еще не обязательно проблема. В данной главе мы подробно остановимся на таких понятиях, как «лень», «procrastination» и «признаки procrastination». А в конце главы вы найдете определение «характерных симптомов procrastination» и сможете пройти тест, который покажет вам, когда и как сильно вы procrastinate.

Прокрастинация и лень: взгляд из прошлого

Уже много веков философы и психологи ломают голову над феноменом procrastination: почему люди не могут «просто» сделать то, что им надо? Греческие мыслители Еврипид и Платон затрагивали эту тему в своих сочинениях еще за четыре века до нашей эры. Общий вывод был таков: люди откладывают дела на потом из-за лени. Аристотель усматривал причину проблемы в особой черте характера – *akrasia*, то есть «слабоволии». По мере развития философии, и особенно в XX веке, все более актуальным становилось изучение этого «недостатка силы воли». На человеческую привычку все откладывать сетуют в том числе писатели: или описывают в своих произведениях «ленивых людей», или же, наоборот, в письмах знакомым жалуются, как им сложно выполнить ту или иную работу. Русский писатель Гончаров посвятил такому «ленивому человеку», Обломову, целый роман. А вот о каких наблюдениях от первого лица писал Марсель Пруст: «Так как решение мое было бесповоротным... и благие мои намерения представлялись мне легко осуществимыми, то я предпочитал пропустить сегодняшний вечер, раз я чувствовал, что еще не готов... К сожалению, завтра оказывалось не тем существующим помимо меня, просторным днем, какого я страстно ждал. Когда этот день кончался, то обнаруживалось, что моя лень и тяжелая борьба с внутренними препятствиями продлились еще на сутки, только и всего»².

В начале 1900-х годов французский психолог Бине, автор теста для оценки уровня интеллекта, задался вопросом, корректно ли говорить о «лени» и «недостатке силы воли». Он провел исследование среди большой группы школьников, заслуживших репутацию «ленивых» в связи с привычкой procrastinate, и решил разобраться, что же скрывается за этим ярлыком. На основе своих наблюдений он выделил два типа лени.

Случайная лень

Такая лень, по мнению Бине, является следствием определенных обстоятельств. Она отмечается у школьников, у которых желание учиться пропало из-за плохих оценок или насмешек одноклассников. Здесь имеет место временное, вызванное обстоятельствами нежелание что-либо делать, отсюда и симптомы procrastination.

Прирожденная лень

² Пруст М. Под сенью девушек в цвету. Пер. Н. Любимова. – М.: Художественная литература, 1976.

Такая лень, как полагает Бине, проистекает из недостатка инициативы. Она свойственна школьникам, которые не испытывают удовольствия от учебы и ведут себя инертно или нерешительно. Вероятно, это то самое «слабоволие» или же «греховная лень» в характере. Однако такая разновидность лени встречается на удивление редко: по наблюдениям Бине, не чаще, чем в двух процентах случаев!

Таким образом, Бине считает, что прокрастинация обычно объясняется временной потерей мотивации. Лишь в очень редких случаях причиной избегания деятельности выступает лень (или «инертность»).

Прокрастинация или лень: взгляд из настоящего

Итак, первым понятия «лень» (как врожденное качество) и «прокрастинация» (как ситуативное поведение), по сути, разграничил Бине. Откладывание дел – не изъян характера, его вызывает временное исчезновение мотивации. Чтобы лучше различить прокрастинацию и лень, попробуем разобраться, что именно происходит с того момента, как вы берете в работу проект (или приступаете к выполнению какой-либо задачи). На реализацию проекта (выполнение задачи) у вас есть определенный запас времени. От начала до дедлайна можно выделить несколько опорных пунктов:

А момент принятия заказа или официальный старт работы над проектом;

В оптимальный момент для начала работы (в зависимости от сложности проекта, вашего опыта и возможностей);

С момент, когда вы решаете начать работать;

Д момент, когда вы принимаетесь за работу;

Е момент, к которому работа должна быть сделана (дедлайн).

Вообще-то у вас в распоряжении есть все время от А до Е, но практика показывает, что на первых порах люди часто не делают ничего.

Лень (долгий путь от А до С)

Вы уже знаете, что работу надо выполнить (А), но проходит еще немало времени, прежде чем вы решите к ней приступить (С)? Тогда это не прокрастинация, а «медленный старт». Можно, конечно, сказать, что вы ленивы или инертны. Но может быть и так, что вы умеете эффективно работать или просто несколько недооцениваете объем и сложность предстоящей работы.

Йоке работает в научно-исследовательском институте. В ее обязанности входит написание заявок на участие в исследованиях. «Такие заявки нужно подавать вовремя, чтобы успеть получить финансирование. Но почему-то я всегда выбираю в ежедневнике такую дату для начала работы, которая оставляет мне слишком мало времени. Логичнее было бы взяться за дело на несколько дней раньше, и я прекрасно это осознаю. Но мне просто не хочется. Обычно мне удается подать заявку в самый последний момент. Но два раза было так, что я опоздала и наша команда осталась ни с чем».

Прокрастинация (долгий путь от С до D)

О прокрастинации правильно говорить тогда, когда вы уже приняли решение приступить к работе (С), но она еще долго не движется с места (D). Вы начинаете выполнять работу намного позже, чем рассчитывали. В таком случае очевидно расхождение между намерениями и поступками.

Ибрагим работает бухгалтером. Год назад он решил пройти заочное обучение. «Программа поделена на несколько модулей. У меня в шкафу уже полгода лежат учебники для первого модуля, и чуть ли не каждый день после работы я собираюсь сесть позаниматься. Но, придя домой, я ужинаю, а после еды как-то “сдуваюсь”. Смотрю сериал, то да се, а потом уже нет смысла начинать. И мне ужасно жаль, что так вышло, и я торжественно обещаю себе, что на следующий день обязательно возьмусь за учебу...»

Лень против прокрастинации

Лень – это нежелание что-то делать или принимать решение.

Прокрастинация – это бездействие (временное), когда решение действовать уже принято.

Когда прокрастинация становится проблемой?

Теперь вы понимаете, когда можно говорить о прокрастинации: если существует расхождение между *намерением* что-то сделать и *реальным началом* действия. Остается вопрос, когда симптомы прокрастинации перерастают в хронические и начинают негативно влиять на вашу жизнь. Можно считать, что прокрастинация превратилась в проблему, если она приносит вам ощутимые неудобства или если ваше окружение перестает мириться с таким поведением. Неужели все так просто? В принципе, да, но есть нюансы. Представьте себя в описанных ниже ситуациях.



Ситуация 1

В пятницу вечером вы приносите домой недоделанную работу, которую надо закончить за выходные. А в субботу вас неожиданно приглашают в гости друзья. И получается, что в субботу времени поработать уже не будет. Ладно, не страшно, думаете вы. Если полностью сосредоточиться на работе в воскресенье, можно все успеть. И вы решаете принять приглашение, а взятую на дом работу откладываете на воскресенье.



Ситуация 2

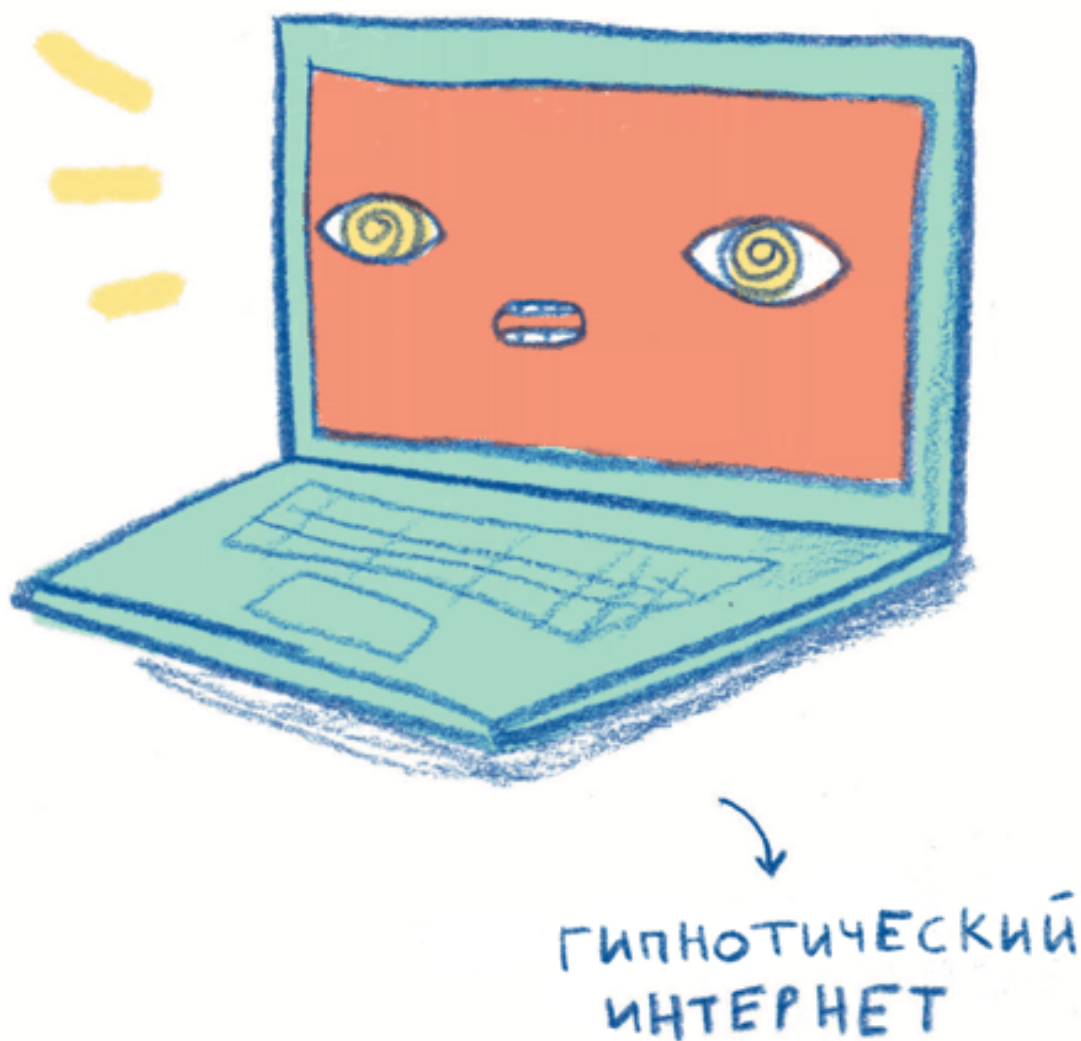
Вы так же приносите домой недоделанную работу, вот только объем ее очень существенный. По вашим подсчетам, на работу придется потратить оба выходных. Вас опять-таки приглашают в гости. И вы знаете, что вряд ли вам удастся выкроить часть субботы, но соблазн слишком велик. Вы принимаете решение все же пойти к друзьям и откладываете работу на воскресенье.

В обеих ситуациях вы откладываете работу на день и делаете выбор в пользу более приятного занятия. Оба раза этот выбор осознанный: в первом случае, потому что вы считаете, что можете себе это позволить, а во втором – просто потому, что не хотите думать о последствиях. Стоит ли здесь говорить о симптомах прокрастинации? Вообще-то, нет. В первом случае ваш план на воскресенье вполне может сработать, а во втором вы осознанно выбираете удовольствие, несмотря на последствия. Такое поведение кто-то посчитает глупым или неправильным, но это не хроническая прокрастинация, а нечто другое.

Теперь рассмотрим две ситуации, которые лучше раскрывают нашу тему.

Ситуация 3

Вы переводчик, работаете на дому. По договору у вас есть еще несколько дней до сдачи готового перевода, но работы еще много. При этом хлопоты по хозяйству никто не отменял – дома всегда найдется чем заняться. Вы идете в магазин, потом понимаете, что надо срочно приниматься за уборку, а вечером становится ясно, что времени на перевод уже не осталось. Будем надеяться, завтра время появится!



Ситуация 4

Вы также работаете переводчиком, а дедлайн по контракту наступит через несколько дней. Вы знаете, что работы осталось еще очень много. И решаете, что после ужина сначала посмотрите сериал, а потом уже сядете переводить. После сериала вы читаете новости в интернете и как-то незаметно просиживаете за этим занятием весь вечер. Работа над переводом «сама по себе» откладывается на завтра...



Во всех четырех ситуациях у вас есть деятельность, приносящая плоды в отдаленном будущем (работа), и дела, которые дают удовлетворение в краткосрочной перспективе. Но в отличие от первых двух примеров в последних двух вас, скорее всего, «накрыло» прокрастинацией. Потом вы наверняка будете недоумевать или даже ругать себя: как же так, потратить целый день на неважные дела, которые вовсе не обязательно было начинать и можно было в любой момент бросить? Это же нерационально!

Рациональное и иррациональное откладывание

Внимательный анализ примеров приводит нас к выводу, что откладывание дел на потом может быть «рациональным» и «иррациональным».

Рациональное откладывание – следствие сознательной расстановки приоритетов. Пусть даже выбор окажется не самым взвешенным, такое откладывание, как в ситуациях 1 и 2, редко создает серьезные проблемы.

В случае иррационального откладывания выбор не является осознанным: вас как будто затягивает определенная схема поведения (ситуации 3 и 4). Иррациональная прокрастинация часто влечет за собой негативные последствия и вызывает у других людей по отношению к вам гнев и обиду. Если у вас проявляются симптомы иррациональной прокрастинации, от этого тяжело не только вам, но и окружающим. Психологи Сильвер и Сабини утверждают, что при иррациональной прокрастинации происходит следующее:

- Вы излишне драматизируете случившееся, хотя в вашем поведении, по сути, ничего страшного нет. Кто угодно может предпочесть вместо работы провести время с друзьями. Проблемы начинаются только тогда, когда вы не в силах противостоять таким соблазнам в принципе и раз за разом выбираете краткосрочные удовольствия во вред долгосрочным планам. Тогда прокрастинация становится хронической.

- Вы «тонете» в неадекватном поведении. Образ действий по принципу «переключусь-ка я на что-нибудь» становится проблемным, если использовать его в качестве оправдания, чтобы не приниматься за работу, которая сейчас необходима. В ситуации 3 человек перескакивает с одного дела на другое, чтобы не начинать переводить. Это называется «страусиная политика».

- Вы не делаете сознательный выбор в пользу работы. В ситуации 4 человек вроде бы и хочет приступить к делу, но все время на что-нибудь отвлекается. Просто вы забываете закрыть вкладку с сериалом, чтобы наконец начать работать.

«Нельзя избежать ответственности завтра, уклоняясь от нее сегодня».

Авраам Линкольн

Отложенные дела и сиюминутные соблазны

Прежде чем переходить к описанию «характерных симптомов прокрастинации», разберемся, какую именно работу мы оставляем на потом. Откладываем ли мы работу, которая нам по душе? Конечно, нет. Обычно люди игнорируют выполнение тех задач, которые им по той или иной причине не нравятся.



Почти всегда есть что-то неприятное в той работе, которую мы откладываем. Во всяком случае в интеллектуальной сфере: учиться зачастую скучно или сложно. Приходится продираться сквозь отвлеченные понятия, с трудом удерживая внимание на учебном материале. Поэтому можно говорить о том, что прокрастинация – своего рода избегание: лучше заняться чем угодно, лишь бы не учиться! И вместо постылой учебы находится тысяча куда более интересных вещей.

В этом-то и вся сложность. Откладывать не значит ничего не делать, нет. Откладывать – значит поддаваться искушению делать что-то более приятное. Ситуация прокрастинации всегда характеризуется противопоставлением работы и более приятных занятий. Обычно работа представляет собой долгосрочный проект с отдаленным результатом. Разумеется, закончить работу нужно и важно, но когда дедлайн довольно далеко, трудно точно оценить, сколько понадобится времени, чтобы выполнить все как положено. К тому же кажется, что пока рано прибавлять обороты и напрягаться на всю катушку. Таким образом, бывает сложно определить границы периода, когда надо действительно трудиться над проектом. А между тем нас так и

норовят отвлечь приятные краткосрочные дела: не спеша пообедать, посмотреть сериал, заглянуть в социальные сети, поболтать по телефону, навести порядок. И пусть эти дела не такие уж важные, зато они у нас прямо перед глазами – конкретные, понятные и обозримые. И времени занимают немного: на проект еще останется.

Определение симптомов прокрастинации

Давайте подытожим все то, что мы выяснили о хронической прокрастинации. Итак, говорить о прокрастинации как проблеме правомерно, если: 1) вы постоянно откладываете 2) важные дела (срок выполнения которых обычно маячит далеко на горизонте) из-за того, что 3) отвлекаетесь на 4) менее важные занятия, приносящие 5) удовлетворение в короткой перспективе.

Пройдите тест на склонность к прокрастинации

Сколько неприятностей приносит вам привычка откладывать важные дела? Пройдите тест³, и вы увидите реальную картину происходящего. Это переработанный вариант широко распространенного американского теста «Шкала прокрастинации». Изначально опросник был составлен канадским психологом Клэрри Лэй, которая изучала уровень прокрастинации у канадских и американских студентов. Мы адаптировали его на выборке 2088 студентов голландских университетов с гуманитарным уклоном.

³ Procrastination Scale (Lay, 1986); адаптация Х. Шувенбурга (1994).

Этап 1. Обведите ответ, который наилучшим образом характеризует ваше поведение	Никогда	Редко	Иногда	Обычно	Всегда
1. Я часто занимаюсь теми делами, которые надо было сделать давным-давно	1	2	3	4	5
2. Я начинаю работу в самый последний момент	1	2	3	4	5
3. Библиотечные книги я возвращаю сразу же, как только прочитаю	5	4	3	2	1
4. Утром я сразу встаю из постели	5	4	3	2	1
5. Написав письмо, я не сразу отношу его на почту	1	2	3	4	5
6. Если надо кому-то перезвонить, я делаю это сразу	5	4	3	2	1
7. Мелкие дела я откладываю на несколько дней	1	2	3	4	5
8. Я принимаю решения как можно быстрее	5	4	3	2	1
9. Я имею склонность затягивать с выполнением обязательств	1	2	3	4	5
10. Обычно я заканчиваю дела в спешке	1	2	3	4	5

11. Когда я собираюсь выйти из дома, находятся дела, которые нужно немедленно сделать	1	2	3	4	5
12. Даже когда мне срочно нужно что-то закончить, я трачу время на другие дела	1	2	3	4	5
13. Я люблю приходить на встречу заранее	5	4	3	2	1
14. Когда мне надо что-то выполнить, я начинаю без промедления	5	4	3	2	1
15. Я справляюсь с выполнением задачи быстрее, чем нужно	5	4	3	2	1
16. Я в последний момент покупаю подарки на день рождения и на Новый год	1	2	3	4	5
17. Даже важные для меня покупки я совершаю в последний момент	1	2	3	4	5
18. Я выполняю все дела, запланированные на день	5	4	3	2	1
19. Я замечаю, что откладываю дела на завтра	1	2	3	4	5
20. В течение дня я успеваю справиться со всеми делами, чтобы вечером отдохнуть	5	4	3	2	1

Этап 2. Посчитайте полученные баллы	количество баллов				
Этап 3. Результат					
Общая сумма баллов меньше 53	Обычно вы сразу принимаетесь за дело и получаете нужный результат. Вы не любите, чтобы дела накапливались и ждали своей очереди. Ваш девиз: «Куй железо, пока горячо». У вас нет проблем с прокрастинацией				
Общая сумма баллов от 53 до 66	Похоже, у вас все в порядке. Иногда вы откладываете что-то на потом, но не чаще, чем другие люди. Кажется, проблем с прокрастинацией нет. Но, может быть, вам все-таки хотелось бы работать продуктивнее? Тогда вам пригодятся некоторые наши идеи и рекомендации				
Общая сумма баллов выше 66	Вы привыкли «отодвигать» дела. Ваш девиз: «Сейчас не буду, займусь этим завтра». Вероятно, в вашем случае проблема с прокрастинацией существует. Эта книга точно для вас				

Если вам интересно, какие факторы влияют на желание откладывать и чем оно в принципе может быть вызвано, переходите к главе 3. А тем, кто больше не в силах ждать и хочет скорее приступить к практике, предлагаем перейти к главе 4, где мы приводим различные подходы и техники, которые позволяют победить прокрастинацию. Можете начать прямо сегодня!



3. Почему мы откладываем?

Зачем затягивать?

Когда мы прокрастинируем, то вместо того, чтобы делать то, что собирались, мы частенько принимаемся за незначительные задачи. Почему же мы не делаем то, что планировали? Откуда берется соблазн отложить важное на потом? В этой главе мы рассмотрим, что нами движет, когда мы поддаемся искушению выполнить какую-нибудь краткосрочную задачу, проигнорировав дело, важное в долгосрочной перспективе. Мы посмотрим на прокрастинацию с точки зрения «конфликта мотиваций» и поговорим о том, какова при этом роль личных качеств. И – самое главное – о том, как можно изменить свою мотивацию самостоятельно.

Прокрастинация как конфликт мотиваций

За многие века возникла масса теорий, почему вместо выполнения одной задачи человек берет и выполняет другую. Психология пытается дать ответ на этот вопрос с точки зрения мотивационной теории. Мотивацию в психологии трактуют как комплекс причин нашего осознанного поведения. Если мы что-то делаем, значит, у нас есть мотивация. И наоборот: мы не делаем чего-то, потому что не замотивированы. Например, если работник тратит часть дня на подготовку к неприятному совещанию, то на это мотивация у него есть, а на другие дела, которыми он мог бы в это время заняться, судя по всему, нет. Кстати, это вовсе не означает, что ему нравится готовиться к совещаниям.

Мотивация

В обиходе под мотивацией обычно подразумевают некую эмоцию. Говоря, что у нас есть мотивация что-то сделать, мы, как правило, имеем в виду, что это дело кажется нам важным, интересным или приятным. В психологии у этого термина более широкое содержание, как вы увидите далее.

Компоненты мотивации

В каждый момент в течение дня можно заниматься самыми разными делами. От чего зависит, что на данный момент у нас есть мотивация делать именно то, что мы делаем, а не что-то другое? Начнем разговор об этом с утверждения, что сила мотивации зависит от двух факторов:

- **величины вознаграждения** за выполнение задачи (его ценности, привлекательности);

- **вероятности успеха** (уверенности в том, что вознаграждение удастся получить).

Это рассуждение лежит в основе теории ожидаемой ценности (Expectancy-value Theory). Например, вы хотите пробежать половину марафонской дистанции. Вознаграждение бывает разным: может, вы рассчитываете получить медаль или денежный приз, а может, главное для вас – чувство удовлетворения от того, что вы справились с дистанцией. В зависимости от привлекательности вознаграждения и предварительной оценки шансов пробежать полумарафон ваша мотивация регулярно тренироваться будет больше или меньше. Мотивация заниматься регулярно будет расти вместе с увеличением привлекательности вознаграждения и повышением шансов на то, что у вас получится преодолеть дистанцию.

Но это еще не все. Потому что, например, вам вполне может импонировать идея пробежать полумарафон (ценность вознаграждения высока) и вы можете быть в прекрасной форме (уверенность в успехе высока), и все равно мотивировать себя будет трудно. Отчего же?

Судя по всему, существует третий компонент мотивации, которого не предусматривает теория ожидаемой ценности, а именно:

● **время до получения вознаграждения.**

Предположим, что полумарафон, к которому вы готовитесь, будет проводиться через четыре месяца. Период времени до получения вознаграждения относительно велик. А если вы будете больше спать, общаться в социальных сетях, смотреть сериалы, то получите вознаграждение (ощущение удовольствия) практически сразу же. Хотя оно и не столь велико, как потенциальная отсроченная награда, зато его можно получить быстро, и за счет этого оно становится более притягательным. Переключаясь на краткосрочные дела в ущерб долгосрочным, вы поступаете как бы «близоруко». Именно это происходит при прокрастинации: скорее всего, вы склонны предпочитать цели, видимые «вблизи».

Если подытожить, то в понятие мотивации мы включаем три компонента: величину вознаграждения за выполнение дела, вероятность успеха и время до получения вознаграждения. Прокрастинацию можно рассматривать как конфликт мотиваций: по сути, мы постоянно выбираем, и не всегда осознанно, какое-то занятие из огромного количества вариантов. Каждое занятие можно охарактеризовать по трем выделенным показателям. Хотим мы или нет, вне зависимости от наших сознательных установок, соотношение этих показателей часто оказывается таким, что относительно неважные занятия с близким сроком вознаграждения выигрывают по сравнению с долгосрочными делами. Есть ли способы повлиять на свою мотивированность в целом, чтобы по-настоящему захотеть выполнить действительно важную работу? Как избежать того, чтобы без всякого на то умысла откладывать дела на потом? Прежде чем ответить на эти вопросы, остановимся подробнее на трех компонентах мотивации.

1. Величина вознаграждения

Величина (ценность) вознаграждения за выполнение определенной деятельности определяется тем, насколько эта деятельность нам нравится или полезна. Выделяют внутреннюю и внешнюю ценность. У деятельности есть внутренняя ценность, если человеку она интересна, приносит радость и удовлетворение. Внешняя ценность связана с наградой (пользой, выгодой), которая будет получена после выполнения этой деятельности. Проследить данное различие можно на примере людей, играющих в игру: кто-то будет участвовать ради самой игры (внутренняя ценность), а кто-то ради выигрыша (внешняя ценность). Предположим, вы решили пойти на курсы. Если вами движет жажда знаний или желание увидеть результат своей работы, то ваша мотивация будет внутренней. Но, может быть, вас побуждает посещать курсы внешняя мотивация: вы идете учиться, потому что этого требует ваш работодатель, или это сулит вам повышение по службе, или вам намекают на рост зарплаты после успешного окончания учебы. Внутренняя и внешняя мотивация в совокупности и определяют общую ценность вознаграждения.

Внутренняя и внешняя мотивация

Когда вам не хватает внутренней мотивации (например, курсы по повышению квалификации довольно скучные), попробуйте подтолкнуть себя к выполнению задачи за счет повышения своей внешней мотивации (например, пообещайте себе по окончании курсов съездить куда-нибудь на выходные). Как видите, вы можете самостоятельно изменять общую ценность вознаграждения

за какую-либо деятельность. В главе 4 мы подробнее остановимся на том, как (временно) повышать свою мотивацию.

2. Вероятность успеха

Вероятность успеха определяется тем, насколько вы уверены в своих силах и убеждены, что хорошо справитесь со своей задачей. В связи с этим немаловажно, считаете ли вы стоящую перед вами задачу простой или сложной. Согласно теории канадского психолога Бандуры, человек оценивает свою «вероятность успеха» на основе четырех аспектов: ожиданий по отношению к результатам, ожиданий от собственных компетенций, *самоэффективности* и уверенности в себе.

Представьте, что вы фрилансер и вам нужно написать отчет. Допустим, вы уверены, что вам заплатят, как только отчет будет готов. Это ожидания от результатов. К тому же вы уверены, что в состоянии написать хороший отчет. Это ожидания от собственных компетенций. Такие ожидания обычно основаны на предыдущем положительном опыте, например, написания подобных текстов. *Самоэффективность* («наблюдаемая эффективность собственных действий») в данном случае будет означать убеждение, что если вы можете написать хороший отчет сейчас, то в принципе способны всегда справляться с аналогичной задачей, а если вы сдали этот отчет вовремя, значит, и другие дела умеете планировать и выполнять вовремя. И наконец, «уверенность в себе» выражается в еще более глобальном убеждении, что вы можете выполнять большие письменные проекты.

Общая уверенность в успехе при работе над определенным проектом представляет собой сумму отдельных ожиданий. И если хотя бы у одного из компонентов показатель окажется низким, вероятность успеха в целом тоже будет низкой. Например, если вы верите, что написание отчета принесет вам много денег или славу (высокие ожидания от результатов), но при этом не уверены, что сможете написать его хорошо или вовремя (низкие ожидания от собственных компетенций), то вероятность успеха будет низкой. Точно так же и в случае, если вы полностью уверены в своих возможностях и знаете, что напишете отчет хорошо и вовремя, но сомневаетесь, что получите достойное вознаграждение (например, ваша работа не произведет должного впечатления или вам за нее не заплатят), вероятность успеха будет низкой.

Накапливайте успешный опыт

У прокрастинаторов по сравнению с людьми, которые не имеют такой привычки, часто более низкие ожидания от собственных компетенций и – в широком смысле – более низкая самоэффективность. В этом нет ничего странного: чем чаще вы откладываете, тем меньше у вас достижений. У вас нет большого опыта успешного завершения дел, и из-за этого вы теряете веру в свои силы. Если вы хотите бороться с прокрастинацией, вам поможет повышение самоэффективности. Важно не только добиваться успеха, но и каждый раз мысленно рисовать себе звездочку в списке побед! В главе 6 мы расскажем, как это делать.

3. Время до получения вознаграждения

Это временной промежуток между моментом начала работы и моментом получения награды за ее выполнение. Когда вы пишете отчет, срок получения вознаграждения относительно далек: это время, оставшееся до дедлайна. А когда вы смотрите сериал, болтаете по телефону или просматриваете ролики в YouTube, срок получения вознаграждения во много раз ближе. Так уж сложилось, что значимость вознаграждения для нас обратно пропорциональна его удаленности во времени. Мотивация сесть за работу возрастает по мере того, как приближается срок получения вознаграждения (а следовательно, и дедлайн). И наоборот: чем больше времени до получения вознаграждения (до наступления дедлайна), тем меньше у нас

желания приниматься за работу. Исследования показывают, что мы как будто решаем для себя такой пример:

$$\frac{\text{ЗНАЧИМОСТЬ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ}}{\text{ВЕЛИЧИНА ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ}} = \text{ВРЕМЯ ДО ПОЛУЧЕНИЯ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ}$$

Обнаруженная закономерность дает ключ к пониманию сути прокрастинации. Когда дедлайн еще далеко, наша мотивация начать работу будет низкой – даже если мы сами считаем эту работу очень важной, – и нам будет сложно отвлечься от множества сиюминутных дел.

Работа со своей «близорукостью»

Теперь вы знаете, что значимость вознаграждения зависит от удаленности во времени момента его получения, и можете влиять на свою мотивацию. Специальные техники планирования позволят вам уменьшить отрезок времени до получения вознаграждения. Выделив в долгосрочных планах несколько краткосрочных, вы как будто приблизите дедлайн и почувствуете, что пора браться за работу. В главе 4 мы разберем это подробнее.

Типичный прокрастинатор

Для того чтобы мотивационная модель поведения при прокрастинации, которую мы рассматриваем, была полной, необходимо включить в нее такую важную составляющую, как личность прокрастинатора, выделив его типичные черты. Ведь пока без ответа остается вопрос: почему не все в равной степени поддаются соблазну сиюминутных удовольствий? Вероятно, не все одинаково «близоруки». По-видимому, прокрастинаторы и непрокрастинаторы принципиально отличаются между собой личностными качествами.

Многочисленные тесты выявили в характере людей, страдающих прокрастинацией, меньшую «тщательность». Это значит, что по сравнению с людьми, которые редко откладывают важные дела, у прокрастинаторов слабо развиты самодисциплина и целеустремленность. Кроме того, им сложнее концентрироваться, эффективно организовывать рабочий процесс и методично работать. Хронические прокрастинаторы более подвержены сиюминутным соблазнам.

Ева, секретарь: «Сидя на работе за компьютером, я постоянно отвлекаюсь. Я обращаю внимание на каждого проходящего мимо сотрудника, часто смотрю в окно и не могу долго концентрироваться на чем-то одном. Я всегда делаю кучу дел одновременно. На столе у меня вечно беспорядок».

Есть и другие качества, наличие которых предопределяет склонность к прокрастинации, хотя, возможно, эта зависимость и не столь прямая. Так, например, люди, затягивающие выполнение дел, гораздо больше склонны к гедонизму: они быстро оказываются во власти искушений. Они также предпочитают не напрягаться, не любят преодолевать трудности и стараются избегать деятельности, требующей значительных усилий.

Друзья и родственники Йорта знают его как человека, любящего комфорт. Когда-то он поступил в университет, но так его и не окончил. «В студенческой жизни слишком много соблазнов», – сетовал он. Сейчас Йорт, к своему огромному удовольствию, работает на неполную ставку поваром в ресторане. «Я очень доволен своей работой и совершенно не жалею о том, что бросил университет. Я не зубрила и не могу подолгу сидеть за книжками. Вдобавок мне очень нравится, что у меня столько свободного времени. Я обожаю ходить на концерты».

Боятся ли прокрастинаторы совершить ошибку?

Долгое время считалось, что прокрастинаторы боятся совершить ошибку. Что склонность к прокрастинации – это следствие перфекционизма: если стремиться сделать работу идеально и не прощать себе ни малейшей оплошности, то возникает желание отодвинуть от себя работу как можно дальше. Ведь если не начинать, то и ошибок не будет! Казалось бы, все ясно: прокрастинация – вид избегания деятельности. Однако исследования, и особенно в сфере образования, показывают, что прокрастинацией также страдают люди, практически полностью лишенные страха неудачи и не подверженные стрессу!

Вероятно, мы можем выделить два типа личности, у которых возникают проблемы с откладыванием: «перфекционист со страхом ошибки» и «беспечный оптимист».

Перфекционист со страхом ошибки

Если вы относитесь к людям этого типа, то часто чувствуете неуверенность в себе и испытываете стресс. Вы боитесь, что вас сочтут недостаточно умным. Вы все время переживаете, сможете ли хорошо выполнить задание. Ваши завышенные стандарты не дают вам наслаждаться собственными достижениями (для вас никакой результат не может быть идеальным), и вы сильно зависимы от оценки окружающих. Вы откладываете дела, чтобы избежать возможных ошибок или неудачи.

Вилма преподает голландский язык в университете. Она замечает страх совершить ошибку не только у своих студентов, но и в самой себе: «Все, что я делаю, должно быть идеально. Из-за этого у меня иногда уходит огромное количество времени на подготовку занятий. И я очень беспокоюсь, как меня оценят студенты. Я стала замечать, что некоторые дела откладываю в долгий ящик именно из-за того, что редко довольна собой и хочу быть безупречной. Вот уже два года, как я планирую разработать новый спецкурс, но все не решаюсь. Вдруг студентам он не понравится, а мне даже думать об этом невыносимо».

Беспечный оптимист

Если вы «беспечный оптимист», то вам скорее свойственны лень и сибаритство. Вы почти никогда не испытываете стресса, но вам не нравится, когда работа требует от вас значительных усилий. У вас наблюдается «непереносимость фрустрации». Вам важны удовольствия и радости. И вы легко становитесь жертвой многочисленных искушений, которые таят в себе социальная жизнь и Всемирная паутина.

Йорт, повар: «Иногда меня действительно упрекают в безалаберности. Да, признаюсь, на работе я зачастую слишком легко ко всему отношусь. Например, систематически затягиваю с проверкой и дозаказом продуктов – просто потому, что не люблю этим заниматься».

Не исключено, что вы узнаете себя в каждом из этих двух типов. На самом деле разграничение между ними не такое уж строгое. В жизни ни один тип почти никогда не встречается в чистом виде. Описанные характеристики этих типов – скорее две стороны одной медали. Вероятно, любой прокрастинатор имеет черты и беспечного оптимиста, и перфекциониста со страхом ошибки.

Теперь вы, может быть, подумали, что все дело в особом складе личности и потому ничего изменить нельзя. Но это заблуждение. Наша личность, в самом общем смысле, наполовину определяется генами и еще наполовину – жизненным опытом. А на последнее как раз можно повлиять. Представьте себя с тележкой в универмаге: вы толкаете ее перед собой и замечаете, что ее все время заносит в одну сторону. И вы вынуждены прикладывать дополнительные усилия для того, чтобы тележка ехала прямо. Так же обстоит дело и с личностью. Ведь что такое личность? Если разобраться, это стереотипный способ реагировать на окружающее, и не более того. Например, на большие, нечетко сформулированные задания вы реагируете прокрастинацией. Значит, вам придется потрудиться, чтобы скорректировать свою реакцию. Придется проявить силу воли. Вы скажете, что у вас не так-то ее и много? Ничего страшного, благодаря исследованиям мы знаем, что волю можно натренировать. Чем дольше тренируешься, тем крепче она становится!

Мотивационная модель хронической прокрастинации

Все, что мы изложили выше, можно объединить в одну мотивационную модель, на которой базируется теория временной мотивации (Temporal Motivation Theory):

$$\begin{array}{c} \text{УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ} \\ = \\ \frac{\text{ВЕЛИЧИНА ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ} \times \text{ВЕРОЯТНОСТЬ УСПЕХА}}{\text{ВРЕМЯ ДО ПОЛУЧЕНИЯ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ} \times \text{ЛИЧНОСТЬ}} \end{array}$$

Согласно данной модели, если вы вместо чего-то важного, например написания курсовой, занимаетесь чем-то неважным, например сидите в интернете, значит, ваша мотивация писать курсовую просто-напросто ниже вашей мотивации сидеть в интернете. Хотите это изменить? Тогда надо «подкрутить» значения переменных в формуле так, чтобы число в ответе увеличилось. Как?

В этой главе мы познакомились с азами теории, объясняющей природу прокрастинации. Следующие главы написаны для того, чтобы вы могли решить данную проблему, если она у вас есть. Благодаря тайм-менеджменту и техникам планирования вы научитесь преодолевать сиюминутные соблазны, управлять собственными ожиданиями и изменять сроки получения вознаграждения (глава 4). Техники рационально-эмоциональной поведенческой терапии позволят вам критически посмотреть на свое отношение к работе (в зависимости от того, кем вы являетесь в большей степени – «беспечным оптимистом» или «перфекционистом со страхом ошибки»), выявить уязвимые стороны вашей личности и отследить нежелательные шаблоны поведения (глава 5). А позитивная психология поможет вам увеличить вероятность успеха и уверенность в себе (глава 6).

Я не прокрастинатор. Просто нравится работать в атмосфере паники накануне дедлайна.



4. Работаем с мотивацией по принципу тайм-менеджмента

Вооружимся техниками тайм-менеджмента!

Когда вы больше всего отвлекаетесь от работы? Если начинаете день с пустой страницы ежедневника? Если у вас есть смутный план, к выполнению которого вы хотели приступить «именно сегодня»? Или если вы с самого утра сформулировали две-три конкретные задачи, которые надо выполнить до вечера? Практика показывает, что именно в первых двух случаях вероятность отвлечься на случайные и неважные дела весьма высока.

Ставьте конкретные цели

Чем более размытую цель мы ставим перед собой, тем меньше тяжести у нас на душе, когда мы от нее уклоняемся. Проще всего расслабленно откинуться в кресле, если нет никакого плана работы или если цель сформулирована весьма туманно и должна быть достигнута в каком-то неопределенном будущем. Хотите, чтобы приступить к работе было легче? Значит, надо ставить конкретные цели.

Эта глава посвящена тому, как создавать конкретные планы, разбивать долгосрочные цели на отдельные задачи и повышать свою мотивацию с помощью специальных техник. А еще вы сможете рассмотреть под микроскопом, на что у вас уходит время. Проанализировав свое времяпрепровождение, вы сможете, если захотите, его изменить.

Краткосрочные и долгосрочные цели

Как мы уже раньше говорили, человек устроен так, что по своей природе в разной степени «близорук». Фактор времени существенно влияет на нашу мотивацию. Краткосрочные цели мы ощущаем как более привлекательные просто потому, что их «лучше видно» и легче достичь. Поэтому мы переключаемся на всевозможные неважные краткосрочные дела, отказываясь от более важных долгосрочных планов.



В главе 3 мы показали, что всегда можем заняться повседневными легковыполнимыми делами: навести порядок в комнате, ответить на сообщения или поболтать с коллегами. Эти дела просты и обозримы. Но есть дела другого рода, и они требуют гораздо больше времени: написание плана работы отдела продаж, разработка нового спецкурса или составление годового отчета. И вот такие долгоиграющие цели (в соответствии с нашей природой) охватить мысленным взором довольно сложно. Они маячат где-то на горизонте, пока вдруг не окажутся прямо перед нами во всей своей неотвратимости. Составляя планы, мы воздействуем на время. Мы как будто искусственно приближаем тот момент, когда долгосрочная цель предстанет перед нами в полный рост.

Разбиваем цели: планирование

Чтобы избежать «близорукости», можно разбивать долгосрочную цель на несколько краткосрочных целей – конкретных и обозримых. Приведем в качестве примера цели строительство дома. Она включает более «мелкие» цели: запросить разрешение на строительство, залить фундамент, сложить стены, возвести крышу, произвести внутреннюю отделку и так далее. Как вы видите, все задачи следуют друг за другом в логическом порядке: каждая последующая предполагает, что предыдущая уже выполнена.

Таким образом, долгосрочный план был поделен на ряд этапов. Но план не будет полным, если для задач в списке не обозначены временные рамки. Примерную продолжительность и крайний срок необходимо установить отдельно для каждого пункта.

Получается, что план достижения долгосрочной цели – это логическая цепочка задач с дедлайном для каждой из них. Неужели другие люди всегда выполняют эти задачи в срок? Конечно же, нет! Невозможно предугадать, что может пойти не так и как долго вы будете ликвидировать возникшие сложности. Поэтому план надо периодически пересматривать, возможно, добавляя или изменяя отдельные пункты и корректируя дедлайны. Планирование – циклический процесс: вы прикидываете, сколько времени вам требуется на выполнение намеченных действий, выполняете их, регулярно сверяетесь с планом и при необходимости заново просчитываете, сколько времени вам понадобится.

Планирование с помощью SMART

Давайте представим, что вы разбили какой-то долгосрочный рабочий проект на этапы. Мало того, вы даже обозначили для каждого этапа дедлайн. Что дальше?

Рассмотрим еще один пример. Предположим, на вас возложена задача написать отчет о некоем научном исследовании (оно уже проведено, и вам предоставили все необходимые материалы). Вы намереваетесь написать отчет за один месяц и уже определились с этапами. В первую неделю вы собираетесь изучить документы, чтобы вникнуть в предмет, и описать методику эксперимента. На второй неделе вы хотите систематизировать полученные в ходе исследования данные. На третьей – планируете интерпретировать результаты и написать выводы; возможно, у вас еще останется время на содержательное заключение. На последней неделе вы рассчитываете написать введение и исправить огрехи либо заняться тем, что требует дополнительной проработки.



Чтобы по возможности увеличить шансы приступить к отчету вовремя, следует разбить работу, которую вы должны закончить на первой неделе, на максимально конкретные задачи. Вам может помочь принцип SMART. Формула SMART включает такие компоненты, как Specific («конкретность»), Measureable («измеримость»), Attainable («достижимость»), Relevant («актуальность»), Time-bound («ограниченность во времени»). Планируя по принципу

SMART, вы поддерживаете на должном уровне мотивацию достижения цели, а также лучше управляете своим вниманием. Ниже мы вкратце опишем составляющие SMART.

Конкретность

Чем конкретнее вы представляете то, чем собираетесь заниматься, тем больше вероятность, что вы приметесь за работу. Вернемся к нашему примеру. Вы пообещали самому себе, что первым делом соберете воедино все материалы для написания отчета. У вас на столе лежит груда документов. Вам надо все их просмотреть и решить, что вы будете использовать, а что нет.

Измеримость

В первую очередь вы сами должны почувствовать, когда работа сделана. В этот момент можно будет расслабиться: что закончено, то закончено. В примере с отчетом ваша задача будет выполнена, когда вы переберете всю груду документов, касающихся исследования: проанализируете их и разложите в три стопки, чтобы затем легко находить нужную информацию.

Достижимость

Что бы вы ни запланировали, это должно быть реальным, в том числе в заданном временном промежутке. Если ставить перед собой заведомо непосильные задачи, вряд ли вы вообще приступите к их выполнению. Написать отчет за три дня – амбициозный, но едва ли осуществимый план. Скорее всего, по прошествии первого дня вы так ничего и не сделаете. Кстати говоря, слишком легкие цели тоже не стимулируют. Уметь ставить перед собой трудные и при этом достижимые цели – настоящее искусство.

Актуальность

Планы, которых вы придерживаетесь, должны быть для вас приемлемы. Даже если задание вам дает кто-то другой, необходимо, чтобы вы понимали всю его важность и старались выполнить его.

Ограниченность во времени

Ваши планы должны быть ограничены четкими временными рамками. К примеру, вы формулируете для себя задачу просмотреть документы и разложить их в три стопки, причем закончить работу сегодня до 18:00. Советуем вам планировать промежуток времени до дедлайна так, чтобы он был как можно короче: конкретные планы на день стимулируют гораздо больше, чем конкретные планы на неделю.

«Дилетанты сидят и ждут вдохновения, остальные просто встают и идут работать».

Стивен Кинг

Куда уходит время?

Если вы не понимаете, куда исчезает ваше время, то как же вы собираетесь его планировать для более оптимального использования? Куда оно девается? В сутках двадцать четыре часа. Сколько из них уходит у вас на работу или учебу, сколько на отдых и сколько тратится впустую? Обычно люди уверены, что отдадут себе в этом отчет. Вот только так ли это?

Чтобы увидеть реальную картину того, как вы распоряжаетесь своим временем, можно в течение недели отмечать, сколько времени у вас расходуется на работу, на отдых и на «безделье». А затем посмотрите, соответствовали ли действительности ваши представления о том, на что тратятся минуты и часы, необоснованно радужными они были или, наоборот, слишком мрачными. Разумеется, скрупулезный учет времени – не самое веселое занятие, но результат заслуживает приложенных усилий.

Регистрация потраченного времени выполняет в общем-то две задачи. Первая из них – сформировать мотивацию к изменениям. Отмечать свое время не так-то легко. Но если вы поставили перед собой цель – устранить закоренелые привычки, то прежде, чем вы начнете вкладывать энергию в изменение своего поведения, постарайтесь прочувствовать, насколько это необходимо. Записывая в течение недели, чем вы занимаетесь, вы, может быть, заметите, что нужно срочно что-то менять. Или, напротив, поймете, что все «в пределах нормы». В таком случае вам ничто не мешает жить и трудиться как раньше. Но если вы тратите впустую больше времени, чем полагали, то – каким бы болезненным ни оказалось это открытие – оно может подтолкнуть вас к тому, чтобы изменить свою жизнь!



Вторая задача учета времени и его осмысления – возможность сделать изменения более прицельными. Внимательно отслеживая в течение недели-двух, куда уходит время, вы получите очень ценную информацию, которая позволит вам действовать точно. Может быть, вы обнаружите, что у вас нет проблем с прокрастинацией, у вас просто слишком много дел. Или вы выясните, что гораздо больше времени, чем хотелось бы, «просаживаете» на соцсети и ролики в YouTube. Так или иначе, вы сможете применить эти знания, чтобы понять, что и как вам скорректировать. В первом случае вам надо избавиться от лишней работы: или делегировать часть своих задач, или отказаться от них вовсе. Во втором – вам нужно ограничить развлечения в интернете.

Вы думаете, что все совсем плохо или, наоборот, не так уж страшно? Проведите эксперимент с хронометражем и будете знать наверняка!

У Ибрагима своя фирма. Он сам себе хозяин и сам определяет, когда у него начинается рабочий день. «Я решил более рационально использовать свое время и неделю записывал, на что я его трачу. Честно говоря, я испугался. Мне казалось, что я работаю эффективно, но оказывается, по утрам я очень медленно раскачиваюсь. Сначала мне надо выпить кофе, потом проверить почту и почитать онлайн-новости, потом выпить еще одну чашку кофе и поиграть в игры на смартфоне. Из наблюдений за временем я узнал, что каждое утро начинаю работать не раньше половины одиннадцатого. Вдобавок я, уже приступив к работе, сразу же отвечаю на все письма и сообщения. Это отнимает очень много времени. Получается, я работаю не в полную силу. Теперь я хочу это изменить».

Хронометраж

В конце этой главы вы найдете таблицу учета времени в течение суток. С ее помощью вы сможете фиксировать с точностью до часа, как вы распоряжаетесь столь ценным ресурсом. Необязательно отчитываться после каждого прошедшего часа. Можно, например, записывать количество прошедших часов при смене деятельности или установить для себя конкретное время, когда нужно сесть, вспомнить и записать все занятия на протяжении дня. Но имейте в виду, что чем реже или менее детально вы отмечаете свои дела, тем больше остается «временных пробелов» и тем менее информативным будет конечный результат, а ведь хронометраж предназначен для точного учета! Если вас не устраивает бумажный вариант, то, помимо предлагаемой таблицы, существует большое количество приложений для регистрации времени на компьютерах и мобильных устройствах. Кроме того, можно использовать документ в формате Excel.

Вам должно хватить одной недели. Но если по прошествии недели вы поймете, что эти семь дней по какой-либо причине оказались малопоказательными, посвятите хронометражу еще одну неделю. Скорее всего, вы убедитесь, что ни одна неделя не будет достаточно типичной. Почти всегда в нашу жизнь вмешиваются незапланированные и неожиданные обстоятельства. Наверное, надо просто делать на это скидку.

Анализ данных по хронометражу

После того как вы целую неделю отслеживали, на что тратите свое время, полученные данные можно проанализировать.

1. Сколько времени за прошедшую неделю вы посвятили работе (учебе)? Довольны ли вы результатом?

2. Сколько времени вы отдыхали? Довольны ли вы результатом?
3. Сколько времени оказалось в категории «потрачено бесцельно, непродуктивно»? Довольны ли вы результатом?
4. На что уходит больше всего времени? Вы так и думали или были неприятно удивлены?
5. В какое время дня вам работается легче всего?
6. Хотите ли вы изменить свой распорядок дня или даже ритм жизни? Если да, то что вы готовы поменять уже на следующей неделе? Порой достаточно изменить самую малость в своем поведении, чтобы время перестало утекать у вас сквозь пальцы!

«Откладывайте на завтра лишь то, что не хотите завершить до самой смерти».

Пабло Пикассо

Потрачено бесцельно, непродуктивно?

Если в вас есть черты прокрастинатора, то вы могли сделать пренеприятное открытие, что в категорию «потрачено бесцельно, непродуктивно» попало гораздо больше времени, чем вам бы хотелось. Ведь этого времени очень жаль. Его можно было бы использовать не только для работы, но и для чего-то по-настоящему увлекательного. В этом и заключается парадокс прокрастинации: когда мы откладываем дела, мы не делаем того, что собирались, но все равно не используем освободившееся время с пользой для себя.

Сова или жаворонок?

По возможности используйте свое самое продуктивное время. Понятно, что независимо от того, предпринимателю или фрилансеру будет легче следовать этой рекомендации, чем тем, кто не может себе позволить свободного графика и за рабочий день должен выполнить определенное количество задач. Но все же не стоит без особой необходимости втискивать себя в жесткие рамки. Если вы активнее всего по утрам, то лучше планировать самые тяжелые дела на первую половину дня. И наоборот: если утром вам трудно «раскачаться», тогда дела, требующие повышенного внимания, планируйте на вечер.



Мотивационные техники

Теперь вы знаете, как повысить свою мотивацию с помощью принципа SMART. И, может быть, даже планируете существенно изменить ритм жизни. Прекрасно! Кстати, есть и другие техники, позволяющие включиться в процесс. Оставшаяся часть этой главы посвящена тому, как наконец начать работать.

Для этого подойдут несколько простых, но действенных техник, описанных в книге Эллиса и Кнауса, а потом мы предложим вам другие лайфхаки.

Пятиминутный план

Эта техника рассчитана на тех, кому сложно приступить к работе. Дайте самому себе обещание, что будете работать всего пять минут. Договоритесь с собой о времени начала работы и держите слово независимо от самочувствия и не обращая внимания на мысли, которые «угаривают» вас отложить работу.

Итак, вы беретесь за работу, несмотря на головную боль, отсутствие вдохновения и так далее. Спустя пять минут вы взвешиваете, готовы ли вы добавить к первым пяти минутам еще пять. Причем продолжать или нет – дело добровольное. Но, включившись в работу, большинство людей понимают, что вполне могут «продержаться» еще пять минут.

Поэлементный подход

Это вариант предыдущей техники. Он придется в самый раз, когда работы накопилось так много, что руки опускаются и «за деревьями не видно леса». В таком случае надо начать с какой-то отдельной части (элемента) задания. Если у вас на столе лежит ворох корреспонденции, откройте один конверт и сразу же выполните требуемые действия. Если вам нужно позвонить в несколько мест, возьмите телефон и позвоните хотя бы по одному номеру. А после этого задайте себе вопрос, готовы ли вы продолжить (и заняться следующим отдельным элементом задания).

Организируйте рабочее пространство

Все прекрасно знают, но, увы, не придерживаются очевидного правила: хорошо организованное рабочее пространство буквально «подталкивает» человека к работе. Очень часто рабочее место больше похоже на место развлечений и отдыха. Беспорядок на столе так и зовет его разобрать, сообщения на экране телефона требуют немедленного ответа – в такой обстановке внимание невольно рассеивается. Так что попытайтесь организовать свое рабочее пространство. Порядок на столе, аккуратно разложенные «деловые» атрибуты: ежедневник, статьи, книги, инструменты, отсутствие лишних вещей – все это настраивает на продуктивную работу. А отвлекающие внимание факторы должны быть по возможности устранены. Выключите звук на телефоне, закройте дверь в свою комнату или кабинет, чтобы к вам случайно не забрели коллеги или домашние, и воспользуйтесь приложением, блокирующим на определенное время все «посторонние» сайты. Короче говоря: сделайте все, чтобы полностью погрузиться в рабочий процесс!

Договаривайтесь со своим окружением

Используйте союзников (или «товарищей по несчастью»). Договоритесь с другом или подругой сделать вместе то, что вы раз за разом откладываете. Начать ходить на фитнес проще, если вы договорились тренироваться вдвоем с товарищем. Сесть за учебники тоже легче, если с кем-то договориться (предпочтительно в точно обозначенный час в конкретном месте). Полезнее всего находить таких «союзников», которым не так сложно, как вам, выполнять эти действия. Например, друга, который с удовольствием посещает спортзал, или человека, который не испытывает проблем с тем, чтобы сесть заниматься. Превращая такие задачи в совместные, вы чувствуете большую ответственность за то, чтобы держать слово. К тому же хорошая компания помогает скрасить скучные дела.

Можно поступать и по-другому: делать запланированное в одиночку, но сообщить нескольким близким людям о своих намерениях и держать их в курсе событий. Вы как будто берете на себя обязательство время от времени отчитываться перед ними о своих достижениях. Такая разновидность социального контроля поможет вам не сойти с дистанции. Ведь теперь вы уже не единственный человек, кто заметит промедление, вокруг вас собралась «публика»! А когда вы справитесь с задачей, вас будет ждать дополнительная награда: ваш успех не останется незамеченным. Некоторые превращают это в игру, заключая с близкими людьми пари (например, что смогут бросить курить). На этот случай в интернете также существуют сообщества и приложения, и вы можете «объявить» о своих целях всему миру!



Контролируйте отвлекающие эмоции

Сила описанных техник частично заключается в том, что вы можете вовлечь самого себя в деятельность, не отвлекаясь на эмоции. Многие люди склонны излишне подробно анализировать свои чувства, касающиеся работы, а также придавать им чересчур большое значение. «А хочу ли я этим заниматься? Мне не хватает вдохновения. Сегодня не мой день». И так далее. Если быть честным с самим собой, по сути, не всегда важно, нравится ли вам предстоящая работа, хотите ли вы ее выполнить и «посетило» ли вас вдохновение. Есть дела, которые надо выполнить, и все тут. Необходимо научиться не идти на поводу у негативных отвлекающих эмоций. Бороться с ними тоже не стоит, нужно просто начать делать то, что вы запланировали. Даже люди творческих профессий, например художники, строго соблюдают рабочий график, поскольку убедились, что вдохновение приходит уже во время работы.

Метод кнута и пряника

Если в результате наших действий нам достается что-то приятное, то нам хочется повторять эти действия еще и еще. Если же действия приводят к отрицательным последствиям, повторять их больше не хочется. Используйте этот принцип для решения своей проблемы. Наградите себя за то, что качественно и своевременно выполнили работу. И накажите себя, если вас не устраивает, как вы работаете, или если вы не успели завершить дело вовремя.

Награда может быть как совсем небольшой, так и значительной, которую вы будете ждать с нетерпением. Маленькая награда – например, за первые полчаса работы – чашка кофе или шоколадка. Награда побольше – например, за то, что вы выполнили все запланированные на день задания, – позволить себе целый вечер пролежать на диване с бокалом вина или посмотреть сериал. За хорошую работу в течение недели или месяца купите что-то красивое из одежды или посетите спа-салон. Награды очень индивидуальны: что прекрасно мотивирует одного, совершенно не подходит другому. Поэтому ищите то, что повышает именно вашу мотивацию.

Хотя в целом людей больше мотивируют награды, а не наказания, на некоторых «кнут» воздействует даже лучше «пряника». Наказанием обычно служит отказ от каких-то радостей или обязательство выполнить нелюбимое дело. Пример отказа от чего-то приятного: если вы не выполнили запланированное на день, то не пойдете веселиться с друзьями. Пример неприятного обязательства: если вы не справились со своей задачей, вы обязуетесь разобрать и помыть шкафчики на кухне, или подмести двор, или устроить получасовую пробежку, или сделать благотворительное пожертвование (выберите такого адресата, которому вы в обычных условиях не перевели бы деньги).

Надуманно?

«Но ведь это надуманно – работать по методу кнута и пряника», – скажете вы. И правда, такой подход к повышению мотивации может показаться искусственным. Конечно, гораздо приятнее приниматься за работу из своих личных побуждений, из-за того, что вам хочется работать, благодаря внутренней мотивации. Но некоторые дела по самой своей сути не особенно мотивируют, а выполнять их все равно необходимо. Есть и такие, к которым вы себя сначала принуждаете волевым усилием, а потом выполняете с возрастающим удовольствием. Вы как будто помогаете себе преодолеть «земное притяжение». Как бы то ни было, предлагаем вам поэкспериментировать со всеми предложенными техниками.

Суточный хронометраж: примерные категории

зеленый	работа/учеба	красный	еда, работа по дому
синий	время в дороге	желтый	отдых (хобби, спорт, социальные контакты)
белый	сон, уход за собой	черный	бесцельное, непродуктивное времяпровождение

Учет времени в течение суток

Дата:			
00:00		12:00	
01:00		13:00	
02:00		14:00	
03:00		15:00	
04:00		16:00	
05:00		17:00	
06:00		18:00	
07:00		19:00	
08:00		20:00	
09:00		21:00	
10:00		22:00	
11:00		23:00	

5. Изменимся при помощи РЭПТ

Что такое РЭПТ?

РЭПТ расшифровывается как рационально-эмоциональная поведенческая терапия. Иногда также используется аббревиатура РЭТ – рационально-эмоциональная терапия. Это направление поведенческой терапии в психологическом консультировании разработал в пятидесятых годах прошлого века американский психолог Альберт Эллис. РЭПТ предлагает высокорезультативный способ взаимодействия со своим внутренним «Я» и внешней реальностью (как в личной жизни, так и на работе). При помощи РЭПТ человек может усвоить новую жизненную философию, которая позволит ему функционировать более эффективно и достигать поставленных целей менее извилистым путем. В этой главе мы изложим общие принципы РЭПТ, а вы узнаете, как трезво оценивать свое отношение к жизни и работе с позиций перфекциониста со страхом ошибки и беззаботного оптимиста.

Работа не виновата

Основная идея РЭПТ заключается в том, что наши мысли очень сильно влияют на наши эмоции и поступки. Иначе говоря, само по себе неприятное событие почти никогда не вызывает непосредственной негативной реакции. Ваша реакция, как эмоциональная, так и поведенческая, в значительной мере зависит от того, как вы к этой ситуации относитесь и каких последствий для себя ожидаете. Следовательно, вы прокрастинируете не из-за работы или каких-то обстоятельств, а из-за самого себя, точнее из-за того, что вы думаете об этой работе или этих обстоятельствах.

Мысленный эксперимент

Выделите две минуты и вспомните какое-нибудь недавнее тяжелое событие или неприятную ситуацию, когда вы прокрастинировали или, в более широком смысле, когда вы впадали в ступор, чувствовали гнев или страх ошибки. Теперь мысленно поместите в такую же ситуацию любые десять человек из тех, кого вы знаете. Как вы думаете, будут ли они все реагировать так же? Или вы подозреваете, что в их эмоциях и действиях будут существенные отличия? Может быть, некоторые из них поведут себя еще более неадекватно, чем вы, а другие, наоборот, будут спокойнее, воспримут происходящее не столь трагично и смогут сделать то, что нужно?

Очень вероятно, что в результате этого мысленного эксперимента вы придете к следующему выводу: реакция людей на одно и то же событие может быть совершенно разной. Это повсеместно наблюдается в жизни. Вот за рулем своего автомобиля в пробке сидит мужчина, весь красный от негодования, потому что у него расстраиваются намеченные планы; другой – в той же пробке, с таким же плотным расписанием на день и той же вероятностью, что все сорвется, не теряет самообладания. Ситуация одна и та же – реакция в корне отличается. Выходит, ситуация в чистом виде не является прямым источником нашего гнева, стресса или прокрастинации, иначе все мы реагировали бы одинаково. Судя по всему, мы сами «включаем» в себе злость или неуверенность или начинаем прокрастинировать из-за одностороннего взгляда на события или предвзятой оценки.

Новый взгляд

Самое главное в РЭПТ – выработка нового мышления. Вы можете выяснить, какие мысли мешают вам реагировать максимально эффективно, а затем приучить себя к новому, более адекватному и продуктивному мышлению, что позволит вам впредь достигать своих целей конструктивным способом.

Взять ответственность за свой эмоциональный сумбур или нерациональные поступки

Вам надо научиться по-новому мыслить. Но это не так просто, как кажется. Невозможно взять одну мысль и поменять ее на другую, задав тем самым нужное вам направление. Речь идет не только о самих мыслях, которые легко «услышать» в голове, но и в целом об отношении к миру. Здесь мы различаем рациональное отношение (помогающее, продуктивное) и иррациональное (непомогающее, непродуктивное). Подход РЭПТ предполагает, что не стоит обвинять в своей прокрастинации, страхе или стыде начальника, условия труда или родителей. Вам придется взять на себя ответственность за свои отрицательные эмоции, импульсивные поступки и нерациональное поведение.

Кстати говоря, РЭПТ нельзя считать одним из направлений позитивного мышления, поскольку позитивное мышление вполне может быть иррациональным. РЭПТ пропагандирует реалистичное мышление. Вы сможете, подобно ученому, исследовать закоулки своего сознания и проверить свои мысли на прочность.

АВС рационально-эмоциональной поведенческой терапии

Для обозначения этапов, которые вам предстоит пройти, чтобы исследовать и изменить свое мышление, в РЭПТ используется модель ABCDE. Первые три компонента этой модели расшифровываются так:

А = Активаторы. Это события или ситуации, на которые человек реагирует неадекватно (в том числе проявлением симптомов прокрастинации).

В = Взгляды и убеждения. Мы различаем рациональное мышление, продуктивные и помогающие воззрения, и иррациональное мышление, непродуктивные и непомогающие воззрения.

С = Следствия. Это поведение и эмоции, которые мешают человеку в жизни.

РЭПТ утверждает, что **А** почти никогда не ведет напрямую к **С**, как правило, включается в действие **В**. Хотя в своей речи мы часто неосознанно проводим связь между **А** и **С**, говоря, например, что из-за плохой погоды (**А**) у нас испортилось настроение (**С**) или что начальник (**А**) сводит нас с ума (**С**).

Связи А – С

Понаблюдайте неделю за тем, как в речи проводятся параллели между **А** и **С**. Попробуйте ловить на этом себя и других.

Не все мысли одинаково важны в этой терапии. Непродуктивное поведение, и в том числе прокрастинация и избегание, вызывается в основном иррациональными мыслями. Поэтому нужно научиться их отслеживать.

«Лучшие годы жизни – те, когда вы решаете, что ваши проблемы принадлежат только вам».

Альберт Эллис

Граница между рациональным и иррациональным мышлением

Как же провести границу между иррациональным мышлением и рациональным? Принято считать, что если вы чувствуете неадекватность в своих эмоциях или поведении, то, скорее всего, у вас включилось иррациональное мышление. Именно это происходит, когда вы испытываете злость или страх и впадаете в ступор или когда вы откладываете важные дела, хотя имеете искреннее намерение их выполнить. Когда вы начинаете подозревать, что в определенной ситуации реагируете непродуктивно, можно начать «расследование», чтобы выяснить, откуда, собственно, ноги растут, и восстановить тот ход мыслей, который привел вас к этому состоянию. Вам будет нужно искать иррациональные мысли.

Мысль иррациональна, если:

- нелогична, противоречит действительности;
- содержит безусловное долженствование, сформулирована жестко, с использованием слов «обязательно» и «нельзя»;
- вызывает неадаптивные (неадекватные) эмоции, от которых вы теряетесь и перестаете владеть ситуацией;
- не помогает достигать поставленных целей.

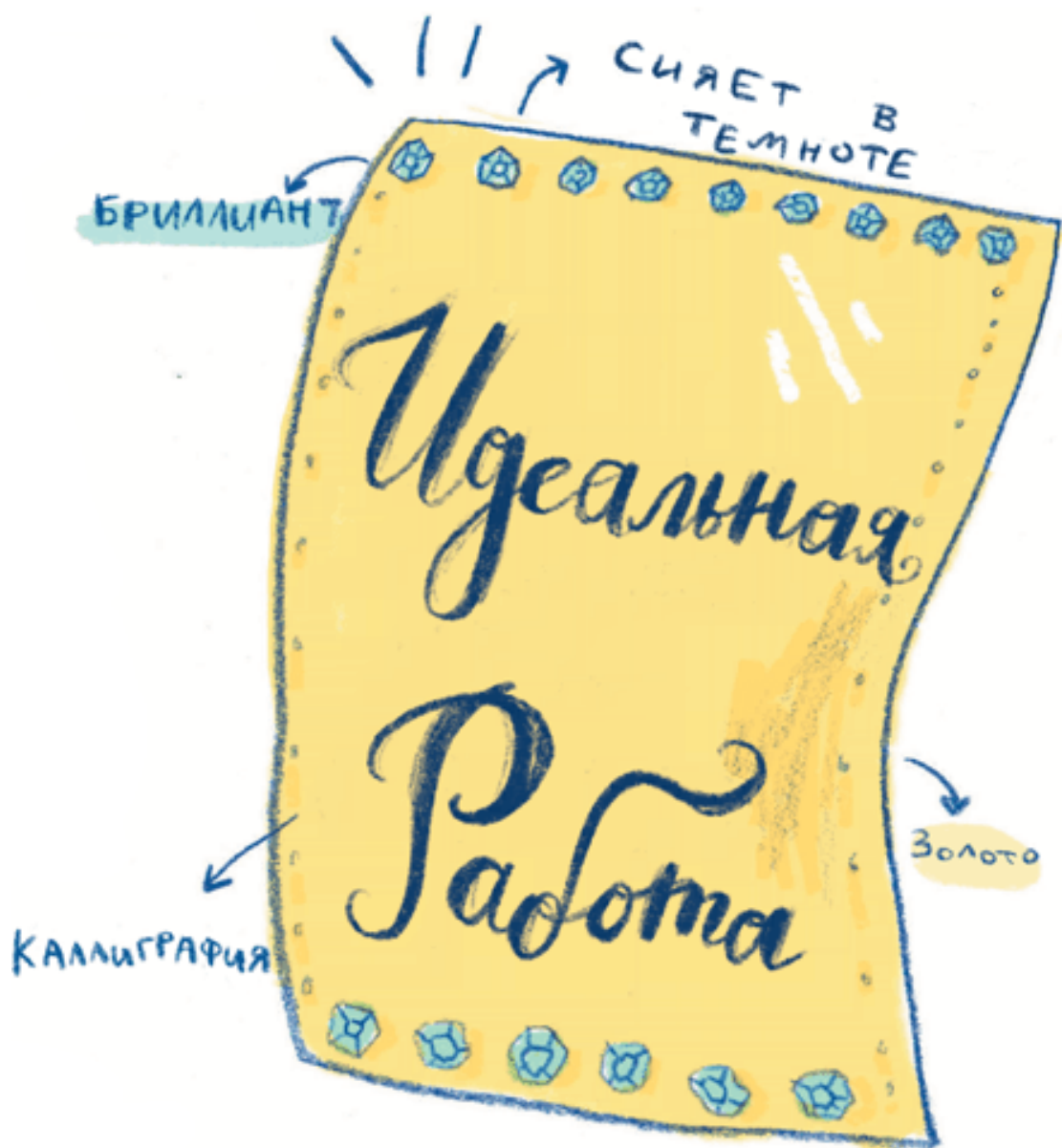
Мысль рациональна, если:

- логична, соответствует действительности;
- не содержит долженствования, сформулирована гибко, с использованием слов «желать», «хотеть», «надеяться» и т. п.;
- вызывает адаптивные (адекватные) эмоции, от которых не возникает психологического дискомфорта;
- помогает достигать целей или как можно лучше справляться с ситуацией.

Мысли-требования

Самое важное – научиться распознавать иррациональные мысли или убеждения по их безусловным, жестким требованиям. Если мы что-то не принимаем в ситуации, то нас как будто сводит судорогой. Так действуют мысли вроде: «Это не должно произойти», «Не может такого быть», «Все должно быть так», «Я должен», «Они должны» и т. п.

Но такие мысли-требования не всегда лежат на поверхности. Иногда приходится долго копаться в себе. Опыт приходит с практикой. Зачастую люди сразу начинают интерпретировать. Например: «Они это специально, чтобы меня помучить», «Не больно-то им хочется». Или делают негативный прогноз: «Опять ничего не получится», «Им опять не понравится». Трюк заключается в том, чтобы на время принять эти прогнозы и интерпретации за действительность и копнуть еще глубже: если это правда, то от каких мыслей я чувствую себя так-то и так-то и веду себя соответственно? А так как мы знаем, что в основе иррационального поведения почти всегда лежит императивная позиция (жесткое требование, обуславливающее определенное, столь же жесткое ожидание), можно задать самому себе вопрос: чего же я ожидаю? Или: что я перестал принимать (в самом себе, в других, в ситуации)?



Вопрос за вопросом

В разговоре со студенткой по имени Маргрит мы применяем технику «вопрос за вопросом»:

- Скажи, пожалуйста, Маргрит, как ты думаешь, почему ты все время откладываешь подготовку к зачету?
- Я думаю: а вдруг не сдам? Наверняка ведь двойку поставят.
- А какое у тебя в данном случае ожидание?
- Что у меня все должно получиться. Что я должна все сдать идеально.
- А если не сдашь?
- Если не сдам, значит, я не справилась.
- И что ты будешь тогда думать о себе?
- Что я неудачница.

То, что Маргрит хочет сдать зачет, это понятно. В ней говорит рациональное начало. Но затем она начинает требовать от себя идеального ответа и высшей оценки, таким образом неосознанно нагнетая внутреннюю тревогу. Когда она провалит зачет, неконструктивные чув-

ства окончательно захлестнут ее. А от этого ей станет еще хуже. Теперь ясно, почему Маргрит предпочитает не готовиться к зачету.

Иррациональные мысли перфекциониста со страхом ошибки

Маргрит с ее иррациональным поведением попадает в категорию людей, которых мы ранее называли перфекционистами со страхом ошибки. В рассуждениях девушки мы находим жесткие ожидания.

Есть такое слово – «должен»

«Я должен сделать это идеально!», «Ошибки – позор, я не имею права их допускать!» и «Нельзя, чтобы меня осудили» – вот примеры жестких ожиданий, притом что никакую жизненную ситуацию человек не может контролировать на все сто процентов. Мы уже писали об этом: ожидания и неприятие – основа наших иррациональных мыслей, они легко могут выбить нас из колеи. Мы не всегда готовы принять действительность и изо всех сил пытаемся ее изменить, предъявляя ей свои требования («Так НЕ МОЖЕТ быть!»). Превращая здоровые желания в жесткие требования, мы создаем себе поле напряжения. Но зачем? Ведь, если вы чего-то хотите, разве поможет делу то, что вы будете говорить «так надо»? Разве ваша воля – закон? Разве можно достичь полного контроля над последствиями своих действий или запрограммировать то, как к вам отнесутся другие люди? Можете ли вы реально управлять этими факторами?



В рассуждениях перфекциониста со страхом ошибки есть еще один деструктивный иррациональный момент.

Ориентация на самооценку

Речь о том распространенном представлении, суть которого отражает утверждение «Я то, что я делаю». Исходя из этой концепции, если человек делает что-то выдающееся, значит, он выдающийся человек. И наоборот, если он делает что-то неправильно или если у него что-то не получается, значит, он неудачник. Тем, кто серьезно относится к такой «философии», живется нелегко. Студентка Маргрит, если не сдаст зачет, будет считать себя неудачницей. Провалит зачет – «провалится» как личность. Таким образом, плохая отметка чревата сломанной жизнью. Если вы как работник будете думать «Не одобряют проект – значит не одобряют меня самого», то перспектива ошибки породит в вашем сознании панику, ведь ставки очень высоки. Вы будете проецировать ситуативную реакцию начальства на себя в целом, словно ваша собственная значимость зависит от того, чем вы занимаетесь и какие у вас достижения.

Но верно ли считать, что вы являетесь тем, что вы делаете? Ведь в любой момент времени вы представляете собой нечто неизмеримо большее, чем просто то, что у вас получается или не получается, не правда ли? Мы необыкновенно сложные существа, у нас множество разных ролей, поэтому не надо вешать на себя раз и навсегда «позорный ярлык». К тому же не существует универсальной «шкалы значимости», по которой можно было бы всех измерять. Вообще, в выражение «собственная значимость» как будто вшито понятие цены, которая поднимается или падает в зависимости от успехов и заслуг человека. РЭПТ базируется на другом подходе, который во главу угла ставит многогранность человеческой личности. Этот подход предполагает, что как личность вы не можете стать менее или более значимым. Вы просто человек – со своими индивидуальными особенностями, со своими качествами, сильными и не очень (что естественно), человек, равный по значимости другим людям. Да, вы не безупречны и можете ошибиться, это свойственно нашей природе. Нужно ли дальше развивать столь очевидную мысль? В РЭПТ считается допустимым оценивать наше поведение, но не личность: у каждого из нас она уникальна и неприкосновенна. Пережив эту систему ценностей, вы станете гораздо более уравновешенным человеком и приблизитесь к безусловному принятию себя.

Иррациональные рассуждения беспечного оптимиста

Прокрастинатор необязательно страдает от страха ошибки. У беспечного оптимиста прокрастинация связана с другим.

Вынь да положь

Иррациональное мышление питается ожиданиями. Например: мне НАДО почувствовать желание работать или вдохновение, чтобы начать творить. Или: мне слишком скучно или сложно (а скучно или сложно быть НЕ ДОЛЖНО).

Если конкретизировать, то рассуждения беспечного оптимиста основаны на его желании избежать фрустрации.

Непереносимость фрустрации

О непереносимости фрустрации мы говорим в том случае, если человек не готов справиться с таким количеством неприятных эмоций, какое ему приходится испытывать за то время, пока он достигает поставленных целей. То, что мы встречаем препятствия и трудности на пути к цели, вполне естественно. Однако естественно и то, что при этом мы чувствуем себя фрустрированными.



Фрустрация – это несоответствие желаний имеющимся возможностям. При непереносимости фрустрации вы как бы отказываетесь брать на себя решение тех проблем, которые возникают по мере достижения цели. Размышляете вы примерно так: «Только этого еще не хватало, это я точно не выдержу!» Или: «Ну нет, это будет последней каплей, после чего меня вынесут вперед ногами!» Подобные мысли сводятся к одному: вам кажется, что то, что происходит или может произойти, слишком тяжело. При этом вы часто недооцениваете свои возможности, а ведь вы гораздо сильнее, чем сами о себе думаете, и вам многое по плечу.

Когда у вас непереносимость фрустрации, вы смотрите на окружающую действительность с внутренним ощущением, что все очень трудно, противно и неприятно. Попробуйте сразу же спросить себя: а почему так не должно быть? И где доказательство, что вы этого не вынесете?

Конечно, вы можете настаивать на том, что надо «загореться», прежде чем браться за дело, или что в работе все должно быть гладко. Но при этом вы забываете, что чувство «замотивированности» приходит иногда уже после того, как вы начали. Вряд ли имеет смысл сидеть и ждать, пока «желание работать» придет само. Можно принять решение сделать то-то и то-то, потому что вам нужен результат, и приступить к задуманному даже без особого на то желания.

Упражнение «Работаем с моделью ABC и ищем иррациональные мысли»

Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы прокрастинировали.

(A) Опишите ситуацию.

(C) Запишите, в чем проявлялась ваша прокрастинация, а также какие негативные чувства вы при этом испытывали.

Запишите, какие мысли привели к тому, что вы не могли начать действовать.

Поразмышляйте, какие у вас ожидания в этой ситуации (от себя, от других или от ситуации в целом). Можете задать себе такой вопрос: что в этой ситуации для меня неприемлемо? Проверьте, не узнаете ли вы в своих рассуждениях хода мыслей перфекциониста со страхом ошибки (который ориентируется на самооценку) или типичных мыслей беспечного оптимиста (который не переносит фрустрацию).

(В) Иррациональные мысли:

Та иррациональная мысль (или мысли), что вы записали, как раз и обуславливает ваше поведение, согласно теории РЭПТ.

Проверка: действительно ли эта мысль «запускает» в вас те чувства и образ действий, которые вы описали в пункте С? Приводит ли эта мысль к прокрастинации или избеганию?

Если все сходится, значит, вы нашли нужную иррациональную мысль. Если нет, ищите дальше.

Следующий шаг – D

Проверяем иррациональные мысли на прочность: портим себе удовольствие

А что теперь? Теперь надо работать. Негативное мышление – это почти всегда привычка, а привычки – вещь упрямая, того и гляди, опять попадешь к ним в ловушку. Как только вы осознаете некоторые из своих иррациональных мыслей, постарайтесь испортить для себя «удовольствие» от их привычного течения. Вам нужно перестать видеть в таких мыслях приятное и притягательное, чтобы автоматически включился поиск более продуктивных и рациональных идей. В РЭПТ это называется проверкой на прочность. Это и есть шаг D, к которому можно переходить после того, как вы проработали пункты А, В и С.

Как можно «испортить себе удовольствие»? Научитесь отслеживать свои иррациональные суждения и критически их оценивать. Вы можете, подобно ученому, поискать подтверждения иррациональным мыслям, и если они в самом деле иррациональные, то вы не найдете им никаких доказательств.

Проверку мыслей можно осуществлять в нескольких направлениях.

● Проверка на соответствие реальности.

Возьмем, к примеру, мысль «моя воля – закон». Вы можете проверить, соответствует она ли фактам или действительности в целом. Спросите себя: «Когда я ожидаю, что нечто обязательно должно произойти (“Я должен получить это повышение”), значит ли это, что так оно и будет? Могу ли я добиться этого собственными силами?»

● Проверка на логичность и философскую стройность.

Посмотрите, насколько мысль последовательна. Или задайте себе один из философских вопросов. Например: «Логично ли утверждать, что работа не должна быть такой сложной, потому что это несправедливо по отношению ко мне? Есть ли тот, кто решает, что “справедливо”, а что нет?» Или: «Где связь между тем, что я совершил ошибку, и тем, что я неудачник?»

● Проверка на прагматичность (помогающая это мысль или нет).

Обычно иррациональные мысли, хотя мы этого не осознаем, возникают как попытка нашей психики справиться с трудностями или неприятностями. Поэтому можно проверить свои мысли на то, помогают ли они или мешают. Например, спросить себя: «Как мне поможет мысль, что я обязательно должен сдать этот экзамен? Посоветовал бы я своим друзьям так думать в подобной ситуации? И если нет, то почему?»

Проверка мыслей на прочность – трудоемкий процесс. Вряд ли вам удастся сразу прочувствовать всю «вредоносность» своих мыслей. Обычно требуются силы и время, чтобы заменить привычные иррациональные установки на более гибкую и продуктивную жизненную позицию. И тогда вы перейдете к шагу E и будете учиться формулировать такие мысли, которые помогут вам твердо стоять на ногах и адекватно реагировать на необходимость выполнения важных дел.



Вспомним пример с Маргрит и разберем ее случай, используя модель ABCDE.

А (ситуация) Я сижу за письменным столом, рядом лежат учебники.

В (иррациональные мысли) Я должна все сделать идеально и обязательно сдать зачет, иначе я буду считать себя неудачницей!

С (чувства и поведение) Тревога и прокрастинация: пойду полюю цветы, сделаю кофе, загляну в соцсети.

Д (проверка на прочность) Почему это мне кровь из носа надо сдать этот зачет? Я хочу его сдать, но разве моя воля – закон? Каким образом мне помогает мысль, что я обязана его сдать? Разве мне от этого становится легче готовиться? Действительно ли неудача на зачете может сделать из меня неудачницу? Если другой человек, например мой друг, не сдаст зачет, буду ли я считать его неудачником?

Е (новая продуктивная мысль) Я не должна сдать зачет любой ценой, хоть и очень этого хочу и прикладываю все усилия. Но не сдам так не сдам! Будет очень жалко, но это не сделает меня неудачницей, а только подтвердит, что я человек: ведь людям свойственно ошибаться.

Маргрит проверила свои мысли на прочность и заменила их более рациональными и реалистичными. Но она не сразу сможет полностью их принять. Старые иррациональные мысли будут регулярно возвращаться. Главное – не уделять им большого внимания. Можно натренироваться распознавать негативное мышление: «А вот они, мои иррациональные мысли. Интересно, сколько они продержатся на этот раз?» Одновременно развивайте в себе рациональное мышление и повторяйте про себя рациональные мысли почаще.

Иррациональное мышление против рационального: заглянем в «погодный домик»

Сравнение с «погодным домиком» (гигрометром) помогает понять, как соотносятся наше рациональное и иррациональное мышление. Домик-гигрометр – это прибор, предсказывающий погоду. Он оформлен в виде

игрушечного деревянного домика с двумя дверцами. Если из дверцы «выходит» фигурка женщины, погода будет хорошей, а если фигурка мужчины – жди дождя. В каждый момент времени вне домика может находиться только одна фигурка, вторая остается внутри. Так же обстоит дело с эмоциями и мыслями, а значит, и с поведением. В нас часто происходят два процесса параллельно. Один из них – адекватный и рациональный, в котором мы мыслим, чувствуем и действуем рационально, а другой – иррациональный, с иррациональными мыслями, чувствами и поведением. И в точности как в домике-гигрометре в каждый момент времени лишь один из процессов «выходит» на передний план.

Например, бывает так, что вам надо провести важный, но неприятный разговор. Вам неуютно, тревожно, и вы хотите если не избежать, то хотя бы отложить встречу: тогда это процесс иррациональный. Вместе с тем в глубине души вы понимаете, что разговор пусть и неприятный, но не смертельный. И возможно, вы даже считаете, что провести его все-таки стоит. Однако если вы все равно его откладываете или всячески избегаете, значит, «выигрывает» иррациональный процесс: «из домика выходит мужчина», а рациональный процесс оказывается на заднем плане. Положительный момент заключается в том, что рациональный процесс никуда не пропадает, его временно заслонил иррациональный, и поэтому вы ведете себя непродуктивно.

В рамках РЭПТ мы направляем усилия на то, чтобы предельно ослабить иррациональность мыслей, чувств и действий, и одновременно ищем способы максимально усилить рациональную составляющую мышления, эмоций и поведения.

Упражнение «Работаем с моделью ABCDE»

(А) Опишите ситуацию, в которой вы прокрастинировали.

(С) Опишите свои действия (откладывание или избегание), а также — если они есть — свои неконструктивные эмоции (например, гнев, страх, чувство вины, стыд).

(В) Какие мысли по поводу сложившейся ситуации привели к описанной в пункте С реакции с вашей стороны? Какие мысли вызывают прокрастинацию? Продолжайте поиск, пока не поймете, чего вы ожидаете от себя, от других или от самой ситуации. Или спросите себя, что именно в этой ситуации вы не готовы принять. Может быть, вы обнаружите, что не переносите фрустрацию или что постоянно ориентируетесь на свою самооценку.

Проверка: существует ли прямая связь между В и С? Можно ли считать мысли, записанные в пункте В, иррациональными по определению РЭПТ (содержат долженствование, нереалистичны, не помогают достигать целей)? Если нет, ищите дальше.

(D) Проверка на прочность. Тщательно проанализируйте каждую свою иррациональную мысль и задайте вопросы с критической позиции.

Пример: «Почему все должно быть именно так, как я захочу? Разве моя воля — закон? Почему все должно происходить без трудностей? Помогают ли эти мысли прийти к цели? Где доказательства того, что?..»

(E) Сформулируйте новые продуктивные мысли в противовес обнаруженным иррациональным мыслям.

Упражнения на шаг Е

К сожалению, новая продуктивная мысль сама собой не поселится у вас в голове. Некоторым людям она может очень нравиться, но им никак не представить, что они смогут в нее поверить. А ведь это главное. Недостаточно просто проговаривать про себя новые установки; для того чтобы измениться, важно их прочувствовать и поверить в них. Возможно ли сделать так, чтобы они перестали ощущаться как чужеродные?

Для начала предлагаем простой, но работающий способ: запишите продуктивную мысль на листке и носите его в кармане. В тот момент, когда вы почувствуете, что реагируете на происходящее неадекватно, остановитесь и прочитайте листок. Да и вообще очень полезно несколько раз в день перечитывать свои рациональные мысли, желательно вслух. Таким образом вы как будто упражняетесь в новом типе мышления и можете наблюдать его воздействие на свои эмоции и поведение. Другой способ: заметив, что вы отложили какое-то дело, поработайте с моделью ABCDE, чтобы научиться отслеживать негативное мышление и бороться с ним. Кроме того, можете попробовать «продавать» людям из своего окружения те рациональные мысли, в истинность которых вы пока не можете до конца поверить. Найдите человека, от которого услышите схожие с вашими иррациональные мысли, и расскажите ему, как можно посмотреть на них с новой стороны.

Но... это еще не все. Как говорил Альберт Эллис: «Рациональными должны быть дела, а не слова». Он имел в виду, что самое важное – добиться изменений в поведении. Лучше всего учиться новому мышлению и продуктивному поведению, отслеживая свою прокрастинацию и страхи. Так вы сможете убедиться, что многие сложные вещи вам по плечу и что ваши негативные прогнозы сбываются далеко не всегда. Приведем два примера.

Пример 1

Представьте, что вы требуете от себя идеального выполнения какой-то работы. Вы уже знаете, что такой подход к делу не самый продуктивный: стопроцентного совершенства достичь нереально. Предлагаем вам провести эксперимент.

Специально допустите в своей работе незначительные ошибки и привлечите к ним внимание коллег. (Только не заходите слишком далеко, чтобы не вызвать нареканий у начальства.)

Пример 2

Предположим, что до недавнего времени вы считали, что можете заставить себя приступить к работе, только когда почувствуете «вдохновение». Теперь вы уже знаете, что в этом мало смысла: чем дольше ждешь, тем менее привлекательными становятся невыполненные дела. Проведите еще один эксперимент.

Пообещайте себе, что каждый день в определенное время будете садиться за эту не самую приятную работу. Например, можно договориться с самим собой, что вы будете уделять ей минимум полчаса каждый день, вне зависимости от того, хочется вам работать или нет. Ведь это нормально, что работа может не нравиться. Есть вдохновение – хорошо, нет – не очень-то и хотелось!

Терпение, только терпение!

Справляться с застарелыми привычками – занятие тяжелое и энергоемкое. Вы наверняка будете прокрастинировать и дальше, несмотря на твердо принятое решение так не поступать. В этой ситуации самое главное – как вы будете относиться к таким «срывам» и как вы будете относиться к самому себе. Поставите на себе крест? Или простите себя за то, что оступились, смело пойдете дальше и будете формировать у себя более продуктивную привычку? Разумеется, второй вариант гораздо конструктивнее, а первый – это ловушка, в которую мы и так слишком часто попадаем. Будьте снисходительны и терпеливы к самому себе.



6. Учимся на своих достижениях

Что у нас хорошо получается?

Наверняка в вашей жизни что-то идет как по маслу. И как вы этого добились? В последней главе мы радикально сместим акценты. Перестанем смотреть на то, что вам удастся так себе и чем вы недовольны. Эта глава посвящена успехам! Вопросы и упражнения составлены так, чтобы сфокусировать внимание на ваших минутах славы, на таких эпизодах вашей жизни, которые идут вразрез с привычным прокрастинационным поведением, а также на вашем представлении о собственном будущем. Упражнения и идеи этой главы взяты из арсенала позитивной психологии.

На что мы обращаем внимание?

В интернете можно найти забавные ролики, демонстрирующие избирательность нашего внимания. Один из самых известных – запись эксперимента, проведенного в 1999 году психологами Симонсом и Чабрисом (Simons and Chabris Selective Attention Test). Если вы его еще не видели, то обязательно найдите его в YouTube, а дальше пока не читайте.

Пример избирательного внимания

По площадке перемещаются шесть человек – трое в белых футболках и трое в черных. Они перекидывают друг другу мяч. Вы как зритель получаете задание подсчитать, сколько раз мяч попадает в руки людей в белом. Пока вы заняты подсчетом, в кадре появляется и медленно проходит справа налево человек в костюме гориллы. В конце ролика вам задают вопрос: «Сколько раз мяч оказывался в руках игроков в белых футболках – десять, двенадцать или пятнадцать?» Затем идет следующий вопрос: «А заметили ли вы гориллу?» Этот вопрос часто вызывает недоумение. Большинство людей совсем не обращают внимания на огромную гориллу в центре кадра. Как такое возможно? Ведь человек в костюме гориллы идет нарочито медленно и даже останавливается в кругу играющих и бьет себя кулаками в грудь!

Этот видеоролик наглядно иллюстрирует, насколько избирательно наше внимание: нам часто бывает сложно концентрироваться на нескольких задачах или объектах сразу. Если сосредоточиться на игроках белой команды, то можно не заметить огромную гориллу. Работа нашего внимания подобна работающему в темноте фонарику: в один момент времени луч освещает лишь ограниченное пространство и открывает нашему взору сравнительно небольшой его участок. Если внимательно следить за чем-то одним, то все остальное обычно упускается из виду.

К чему мы все это говорим? А к тому, что, если ваше внимание направлено на то, как вы прокрастинируете, вам очень сложно заметить те ситуации, в которых этого не происходит. Хотя именно в таких эпизодах содержится много полезного и вдохновляющего. Чтобы научиться видеть удачные моменты, нужно, образно выражаясь, использовать другую оптику. Такими «оптическими фильтрами» могут стать техники поведенческой терапии, направленной на поиск лучших решений, и в целом идеи позитивной психологии.

Позитивная психология

Теория терапии, ориентированной на решение, была разработана в начале восьмидесятых годов прошлого века американскими психологами Стивом де Шазером, Инсу Ким Берг и их коллегами. Открытие заключалось в том, что подробный анализ истоков проблемы далеко не всегда ведет к избавлению от этой проблемы и изменению поведения. И даже более того: бесконечное копание в прошлом может создать парализующий эффект, мешая человеку конструировать образ желаемого будущего. Оказалось, что для получения удовлетворительного результата зачастую даже не нужно вскрывать ни истоки, ни предпосылки. Иногда сложные проблемы разрешаются очень простым способом. Терапия, ориентированная на решение, предполагает, что для успешной борьбы с прокрастинацией вовсе не обязательно понимать, как у вас образовалась эта привычка.

Из названия этой терапии уже понятно, что она строится на поиске ответов на вопросы. При этом самый главный эксперт – вы сами. У вас есть все для того, чтобы прийти к ответу. Надо только хорошенько сосредоточиться.



Терапия, ориентированная на решение, использует творческий, оптимистический и уважительный подход и укладывается в русло широкого направления, называемого позитивной психологией. Задача позитивной психологии – помочь создать такие условия и разработать такие техники, которые позволили бы человеку улучшить качество жизни и повысить стрессоустойчивость. Она изучает и оперирует такими понятиями, как успех, радость от жизни, счастье и уверенность в себе. Мы не будем сейчас сильно вдаваться в теорию, а если вы захотите

глубже погрузиться в тему, то в конце книги специально для вас есть список рекомендуемой литературы. Сейчас нам важнее познакомить вас с некоторыми практическими упражнениями и советами, которые можно применить для борьбы с прокрастинацией. Предлагаем вам опробовать хотя бы какие-то из них на себе. Ведь в этом-то и вся суть: исследуйте, пробуйте и находите то, что вам подходит!

Учимся на собственных успехах

Позитивная психология вообще и терапия, ориентированная на решение, в частности исходят из того, что гораздо большую пользу можно извлечь, если вспоминать моменты, когда мы с чем-то успешно справились, например, победили свою склонность к прокрастинации. Иначе говоря, продуктивнее анализировать не трудности и ошибки, а успехи! Этот принцип уже много лет применяется и в других сферах, например в спорте. Если теннисисту надо отработать удар слева, ему полезнее просматривать запись, на которой у него (или у другого теннисиста) это хорошо получается, чем тщательно изучать запись, на которой он выполняет удар слева неправильно. То же самое касается и прокрастинации: случаи, когда вы не стали откладывать дела в долгий ящик, могут оказаться более информативными и важными для вашего прогресса, чем разбор ситуаций, когда вы прокрастинируете.

Поэтому мы начнем с двух простых вопросов:

1. Что у вас уже хорошо получается?
2. Чем вы довольны и что вы хотите оставить так, как есть?

У дизайнера Марка часто возникают сложности с соблюдением дедлайнов. Обычно он начинает работать слишком поздно и не укладывается в срок. «Долгое время я сильно переживал из-за этого, но потом задумался: что же я все-таки делаю правильно? Мне тут же стало легче. У меня всегда много работы, целая база заказчиков, и я выдаю очень качественный результат. Бывает даже, что я закрываю заказ раньше срока! Значит, не так все и плохо. Мне приятно думать, что я умею справляться с работой эффективно и своевременно, это придает мне уверенности в себе. Теперь я хочу понять, за счет чего у меня иногда получается сделать все вовремя, чтобы использовать это в дальнейшем».

Волшебный мир воображения

Существует техника, которая применяется как в терапии, ориентированной на решение, так и в большом спорте, а именно: постановка конкретных целей. И в позитивной, и в спортивной психологии конструируются четкие, сформулированные в положительном ключе цели. Для атлета, например, важно не просто проговаривать цель про себя, но и как бы «увидеть» ее воочию. «Одна картинка стоит тысячи слов»⁴. Профессиональные спортсмены при подготовке к соревнованию много раз прокручивают в голове свои потенциальные победы и рекорды.

Джек Никлаус, гольфист: «Перед каждым ударом я возвращаюсь к “фильму” в своей голове. Сначала я представляю, как шар оказывается именно там, где я хочу: вот он, такой белый и красивый, лежит на зеленой траве. Потом я вижу, как он туда попадает: его полет в воздухе и даже его приземление, во всех деталях. А в следующей сцене я вижу, как совершаю именно то движение, которое воплотит предыдущие две картинки в реальность. Такие “домашние заготовки” помогают мне сконцентрироваться и настроиться на каждый удар»⁵.

Исследования показывают, что спортсмены достигают лучших результатов, если систематически выполняют визуализацию. Мысленно представив идеальное движение, гораздо легче его повторить в действительности. Кстати, это относится не только к физическим усилиям; такая подготовка полезна и на ментальном уровне. Например, когда атлет представляет себе, как добивается хороших результатов при плохих погодных условиях или на фоне физической боли, то, если подобное случится в реальности, у него будет больше шансов не сломаться. Фантазии нам помогают! Так что смело представляйте себе будущее, о котором мечтаете, будущее, где вы ведете себя самым эффективным образом!

Следующее упражнение научит вас формулировать конкретные цели и рисовать в голове детальный образ того, что вы хотите получить. Это не так просто, как может показаться: вам нужно «спроецировать» себя в будущее, в котором вы уже научились справляться с прокрастинацией. Поэтому не огорчайтесь, если с первого раза не получится увидеть «чудесную картинку». Спортсмены тоже сначала долго тренируются, прежде чем смогут создать нужный ментальный образ. Если вам сразу не удастся увидеть желаемое будущее, не сдавайтесь и попробуйте снова.

Не ограничивайте свою фантазию! Получается представить? Что изменится, если вы будете меньше прокрастинировать? Что вы будете делать по-новому и что заметят окружающие? На что это повлияет?

⁴ Голви Т. Внутренняя игра в теннис. – М.: Олимп-Бизнес, 2010.

⁵ Цит. по: Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры: Учебник для вузов – Киев: Олимпийская литература, 1998.



Перейдем к делу

1. Случилось чудо

Представьте, что вы в обычное время ложитесь спать. Вы засыпаете, и во сне с вами происходит чудо: ваша проблема (прокрастинация) разрешилась сама по себе. Но пока вы этого еще не знаете, потому что спите.

- Как утром вы определите, что случилось чудо? Что самое первое удивит вас?
- Какие еще признаки убедят вас в том, что проблемы больше нет?
- Кто из вашего ближайшего окружения первым почувствует в вас перемену?
- Как этот человек поймет, что произошло чудо?
- Как он отреагирует на изменения? А какова будет ваша реакция?
- Кто заметит изменения самым первым на работе?
- По каким признакам он догадается, что случилось чудо?

Положительные формулировки

Отвечайте на вопросы, используя положительные формулировки, то есть говорите не о том, чего вы больше не делаете, а о том, что вы делаете по-новому. Например, вместо фразы «Я перестал подолгу валяться в постели» скажите «Когда звенит будильник, я встаю в течение

пяти минут», а вместо фразы «Я больше не откладываю этот неприятный разговор» – «Я беру телефон и договариваюсь о встрече на следующей неделе».

Конкретные действия

Говорите о конкретных действиях, а не о чувствах. Если вы хотите ответить, что на следующее утро чувствуете себя бодрым и выспавшимся, подумайте, по каким признакам другие люди заметят, что вы себя так чувствуете? Что вы будете делать по-другому, если будете себя так чувствовать? Пример возможного ответа: «Я сразу встаю с постели и вовремя прихожу на работу. Там я немного болтаю с коллегами и уже через пятнадцать минут сажусь проверять почту». Используйте такие формулировки, как будто снимаете показания с видеорегистратора. Представьте, что в чудесной реальности установлена камера. Какие изменения в вашем поведении она бы зафиксировала? Какие различия были бы в вашем поведении до «чуда» и после него?

Представив себе «чудо», поищите в своей жизни «мини-чудеса» – такие ситуации, в которых присутствует частичка большого «чуда» (и которые, соответственно, приближают вас к заветной цели). Всегда можно найти моменты, когда вы подошли к делу нестандартно или смогли быстро преодолеть желание отложить работу на потом. Будет интересно проследить, как это вам удалось!

2. Ищите исключения

● Какие моменты были хоть немного похожи на «чудо»? (Например, когда вы откладывали дела не так долго, как обычно.)

● Когда это происходило в последний раз?

● Как вам это удалось?

● Чем ваши действия или мысли отличались от обычных?

● Что нового в ваших действиях заметили окружающие?

● Какова вероятность от 0 до 10, что вы сможете это повторить?

● Если вы повторите это еще раз, что изменится?

● Если бы вам пришлось притворяться, что «чудо» уже произошло, что «чудесного» вы сделали бы в первую очередь?

Притворяйтесь!

Данное упражнение подразумевает, что вы можете притвориться, будто «чудо» уже отчасти произошло. Это очень мощный метод, позволяющий примерить на себя новые модели поведения. Может быть, вы даже решитесь притвориться, будто «чудо» произошло полностью!

Эксперимент

Запланируйте несколько часов на следующей неделе, когда вы будете притворяться, будто «чудо» уже произошло. Ведите себя так, как если бы вы уже победили в себе привычку прокрастинировать. Обратите внимание на то, что в это время будет происходить по-другому.

Пример: впишите вдохновение в график

Представьте, что ваше «чудо» выглядит так: у вас появилось «вдохновение» и «желание работать». Поэтому вы сразу же, как только слышите будильник, поднимаетесь с постели и приходите на работу в прекрасном расположении духа. Выпив кофе, вы без промедления приступаете к планированию дня и с радостью беретесь за первое дело в списке.

Теперь, в порядке эксперимента, выберите несколько часов на следующей неделе, когда вы будете вести себя так, словно вдохновение на вас уже снизошло, пусть даже его нет и в помине. Во время эксперимента беритесь за те дела, которые вы бы начали делать, если бы «чудо» произошло. Наблюдайте за тем, что изменилось по сравнению с другими днями.

Проложите маршрут к цели

В главе 4 мы уже говорили о необходимости четкого планирования. Теперь вы можете планировать не только содержательную часть своей работы, но и то, как вы будете претворять изменения в жизнь. То есть как вы будете бороться с прокрастинацией. Терапия, ориентированная на решение, предлагает использовать для этого вопросы, на которые надо отвечать, выбирая цифры на шкале от 0 до 10. Такая методика демонстрирует, что работа над изменением своего поведения – это процесс: ведь вы движетесь к конечной цели, к своей «чудесной картинке». За прогрессом следить легче, если отмечать положительные сдвиги на шкале. Пусть 10 баллов для вас – та самая «чудесная картинка», ситуация, в которой вы действуете продуктивно и победили в себе желание прокрастинировать. Тогда 0 баллов – самая неудовлетворительная из всех возможных ситуаций.

Вопросы, содержащие оценочную шкалу

1. Где вы находитесь сейчас по степени реализации своих целей?

0 ----- 10
(самая неудовлетворительная ситуация) (чудесная картинка)

2. Как вы оказались на этой отметке? Если исходить из того, что вы не на нуле, что вам помогло оказаться там, где вы есть?

3. За счет чего вы заметите, что поднялись на один пункт вверх по шкале? Что вы будете делать больше, чем раньше? Что вы будете делать по-другому?

4. По каким признакам окружающие заметят, что вы поднялись на один пункт вверх?

5. Что вы можете сделать на этой неделе, чтобы подняться вверх на один пункт? Как это поможет вам? Что для этого необходимо? Как на это отреагируют окружающие?

Пусть вас не беспокоит, что улучшения не постоянные и не такие значительные, как бы вам хотелось. Иногда отступить на пути борьбы с прокрастинацией абсолютно нормально. Если вы хотите научиться не откладывать – начать эффективно работать, раньше вставать и так далее, то не стоит рассчитывать, что это произойдет раз и навсегда. Вы заметите, что в какие-то дни будет легче, а в какие-то сложнее.

Вместо того, чтобы заикливаться на моментах, когда все идет наперекосяк, мы советуем вам фокусироваться на положительной динамике. Крохотное изменение в начале пути способно в конце концов привести к существенному прогрессу. Если вы будете вставать на минуту раньше каждый день, то через месяц встанете раньше обычного на целых полчаса! Здесь будет к месту старая поговорка: «Рим не один день строился».

Не скромничайте

Любому плану периодически требуются корректировка и промежуточная оценка. Поэтому время от времени ужесточайте самоконтроль.

Задавайте себе два важных вопроса:

1. Что теперь получается лучше?
2. Как я этого добился?

Не следует слишком скромничать: ищите долю своего участия в каждом позитивном изменении. Пробуйте все инструменты и, если какой-то из них работает, начинайте его активно применять. Дело продвигается? Значит, это ваша заслуга!

Не сработало одно – пробуйте другое!

Если вы нашли решение, а оно не работает, лучше попробовать что-то другое. Звучит просто и понятно, но на самом деле в том, что касается личных проблем, многие люди упрямо цепляются за единожды найденный вариант, часто не самый лучший. И даже когда оказывается, что он не помогает, они продолжают действовать в том же духе, только с еще большим рвением. Терапия, ориентированная на решение, призывает в таком случае немедленно остановиться. Не работает – переключитесь на другую комбинацию. И не важно, какой она будет. Главное, чтобы вы стали иначе реагировать или сделали что-то не так, как раньше.

Прощайте себя

Позитивная психология много внимания уделяет тому, как мы фактически относимся к себе и как следует к себе относиться, и, в частности, исследует влияние принимающего отношения к себе на физическое и психологическое благополучие и работоспособность. Данные, полученные о студентах-первокурсниках, показали, что те, кто прокрастинировал во время первой сессии и после этого смог себя простить, проявляли во время второй сессии гораздо меньше признаков прокрастинации. Значит, если вы отнесетесь к себе менее строго, даже когда ваше поведение непродуктивно или попросту неумело, это скажется на всей вашей деятельности наилучшим образом. Все вполне логично: если вы сначала прокрастинируете, а потом еще и упрекаете себя, то создается почва для депрессивных мыслей и снижения работоспособности. Снисходительное отношение к себе позволяет проще «отпускать» прошлые поступки и концентрироваться на новых целях. Так что вам нужно внутренне согласиться с тем, что иногда вы будете прокрастинировать. Пусть вы твердо-натвердо намерены избавиться от этой привычки, помните: вы человек и имеете право ошибаться. И если допустите ошибку, то сможете быстро встать на ноги и пойти дальше.

Слова имеют значение

Наша жизнь – как рассказ, который мы слагаем изо дня в день. Когда вы замечаете исключения из своего привычного прокрастинационного поведения, свои победы и найденные удачные «ходы», вы как будто пишете собственную историю успеха. В терапии, ориентированной на решение, считается очень важным, какими словами вы описываете свою жизнь. Нет одной истины, есть разные точки зрения. В зависимости от выбранной перспективы можно в большей или меньшей степени направлять свою жизнь в сторону улучшений. Сравните между собой два высказывания:

● Я просто ленивый. Я не привык к дисциплине, и поэтому у меня не получается сразу же приступить к делам, которые нужно сделать именно сейчас.

● Я привык вести себя так, как будто я ленивый. До сих пор мне не так часто удавалось приступить к делам тогда, когда это необходимо.

Во второй фразе чувствуется потенциал для роста, это позиция человека, готового к изменениям. Ведь если вы просто «ленивый» и не можете меняться, то и не стоит тратить на

это энергию. А «вести себя так, как будто вы ленивый» подразумевает возможность вести себя по-другому: можно хотя бы попробовать. К тому же важно, что именно вы себе говорите: что вам невозможно перестать прокрастинировать или что вам пока это не удалось. Терапия, ориентированная на решение, учит нас сочинять истории, в которых непременно есть счастливое будущее. Какую историю вы рассказывали себе про свои отношения с прокрастинацией? И как можно придать этой истории новые сюжетные ходы и развитие?

Не всегда нужно ввязываться в борьбу

Предлагаемые ниже упражнения показывают, что нет необходимости постоянно бороться со своими мыслями или пытаться их изменить. Это основной постулат когнитивно-поведенческих терапий третьего поколения. Упражнения взяты нами из терапии принятия и обязательств (Acceptance and Commitment Therapy). В отличие от РЭПТ, относящейся ко второму поколению, эта теория говорит о том, что далеко не всегда и не все свои мысли следует оценивать критически. Некоторым из них можно просто позволить приходить и уходить, не принимая их всерьез. Считается, что в день к нам приходит около пятидесяти тысяч мыслей, так что, не уделяя каждой из них пристального внимания, мы тем самым экономим собственные силы!

Упражнение «От “но” к “и”» (часть первая)

«Я хочу начать работать, но уже полдня прошло» или «Я хочу начать, но устал и не могу сосредоточиться». В предыдущей главе мы говорили о том, что иногда не стоит уделять слишком много внимания своим эмоциям относительно выполнения какой-либо работы. Да, бывает, что можно начать работать и не испытывать горячего желания это делать. Между прочим, это касается не только эмоций, но и различных мыслей и отговорок, которые так охотно всплывают в сознании, когда пора садиться за работу. Необязательно воспринимать такие мысли серьезно, но и бороться с ними тоже не нужно: просто позвольте им существовать, в то время как вы начинаете работать. Постарайтесь использовать в своих размышлениях союз «и» вместо противительного «но». Формулируйте высказывания в таком ключе: «Я хочу начать работать, и уже полдня прошло...», «Я хочу начать и устал, и не могу сосредоточиться...» и т. п. Попробуйте!

Теперь можно усложнить базовое упражнение и научиться «играть» со своими мыслями и надуманными причинами не начинать работу, как только подобные идеи появляются. Хотите узнать как?

Упражнение «От “но” к “и”» (часть вторая)

1. Отследите момент, когда вы собираетесь отложить работу, которую нужно сделать.
2. Задайте себе вопрос, какие мысли, причины и отговорки приходят вам в голову (типа «Я хочу сделать эту работу сейчас, но...»).
3. Какое-то время не мешайте таким мыслям приходить, проявите к ним интерес.
4. С улыбкой посмотрите на все эти «входящие данные» — и чего только не придет в голову! — и выполните то, что хотели.
5. Бороться с мыслями не нужно, с ними вообще ничего не нужно делать. Просто «услышьте» их, скажите про себя «Вот это да!» и продолжайте работать над достижением поставленной цели.

Заключение

В этой главе мы обсудили несколько вопросов, касающихся формирования желаемого будущего, уделили особое внимание вашим победам над прокрастинацией и вкратце рассмотрели понятия и упражнения позитивной психологии. Завершающая глава была построена иначе, чем остальные, и это не случайно: мы хотели добиться того, чтобы вы взглянули на свое поведение, мысли и цели под другим углом.

Какими бы ни были причины вашей прокрастинации и как бы вы ни пытались избавиться от нее в прошлом, вы можете уже сегодня начать действовать иначе. Мы надеемся, что наша книга даст вам в руки действенные инструменты для освобождения из пут прокрастинации и вы уверенно сделаете первый шаг в этом направлении.

Литература

- Гэллуэй У. Тимоти. Теннис. Психология успешной игры. – М.: Олимп-Бизнес, 2018.
- Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
- Bannink, F., *Positieve psychologie in de praktijk*, Hogrefe Uitgevers, Amsterdam, 2009.
- Burka, J.B. & Yuen, L.M., *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It*, Addison-Wesley, Reading MA, 1983.
- Ellis, A. & Knaus, W.D., *Overcoming Procrastination*, Institute for Rational Living, New York, 2002.
- Ellis, A. & Backx, W., *Moeten maakt gek*, AMBO, Amsterdam, 2013.
- Hayes, S.C. & Smith, S., *Uit je hoofd, in het leven*, Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam, 2006.
- Jong, P. de & Berg, I.K., *De kracht van oplossingen*, Pearson Benelux, 2015.
- O'Hanlon, B., *Do One Thing Different: Ten Simple Ways to Change Your Life*, Harper Collins, New York, 1999.
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H., Pynchyl, T.A. & Ferrari, J.R. (Red.), *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*, American Psychological Association, Washington DC, 2004.

Рекомендуемые сайты

<http://www.procrastination.ca> (сайт научно-исследовательской группы, занимающейся проблемой прокрастинации)

<http://www.procrastinus.com> (прокрастинация и наука)

<http://www.ret-instituut.nl> (Институт РЭТ в г. Харлем)

<http://www.ret-training.nl> (тренинги по РЭПТ)

<http://www.theinvisiblegorilla.com> (избирательность внимания)

«Необязательно видеть всю лестницу, чтобы сделать первый шаг».

Мартин Лютер Кинг